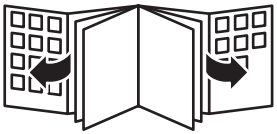
Register your product and get support at

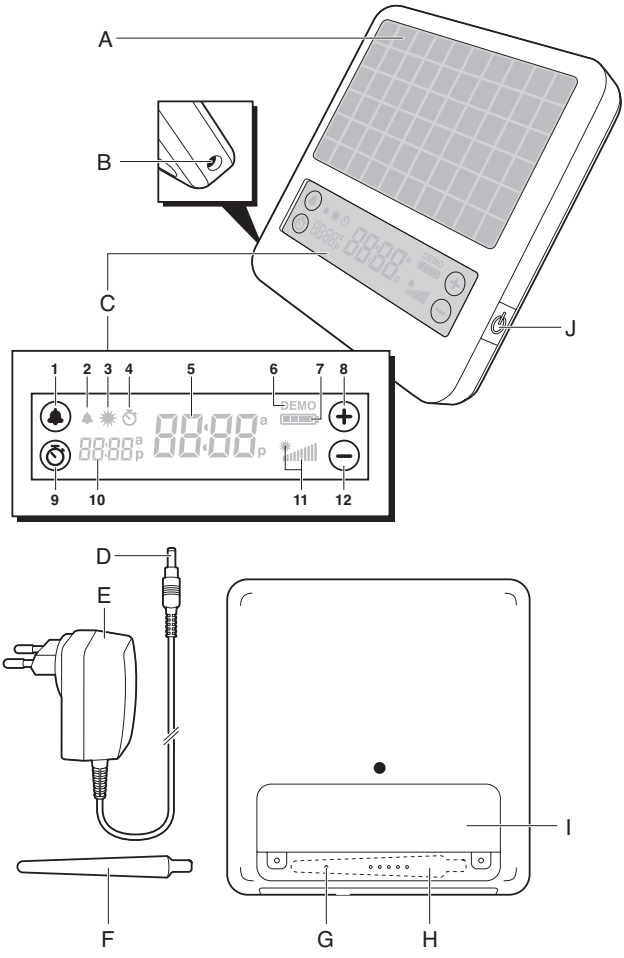
www.philips.com/welcome

HF3330

PHILIPS

4222.002.7505.3.indd 1 03-05-10 17:22




A
B
C
J
1
2
3
4
5
6
7
8
DEMO
9
10
11
12
D
E
F
G
H
I

4222.002.7505.3.indd 4 03-05-10 17:23

**ENGLISH** 6
**DEUTSCH** 25
**ESPAÑOL** 46
**FRANÇAIS** 67
**ITALIANO** 89
**NEDERLANDS** 110

**HF3330**

4222.002.7505.3.indd 5 03-05-10 17:23

## Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To fully benefit from the support that Philips offers, register your product at www.philips.com/welcome.

### Intended use

The goLITE BLU energy light is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide mood relief from the winter blues. The medical intended use of the goLITE BLUE energy light is to treat winter depression (seasonal affective disorder). This treatment should always take place under supervision of a specialist.

### Light, health and circadian rhythms

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate mood, sleep, energy, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync, resulting in a dysregulated body clock.

Unfortunately, modern living has dramatically altered nature's cues. A modern day no longer starts at the crack of dawn and ends at 8:00 p.m. Workdays are getting longer and many people face shift-work schedules. Additionally, the advent of electric lighting allows social gatherings and personal activities to extend well into the night. These factors have diminished the body's natural ability to regulate the body clock.

Rapid travelling across time zones is another source of disharmony between the internal clock and the external time, which is referred to as jet lag. Proper timing of bright light exposure allows quick adjustment to the new time zone.

Besides regulating the body clock, light has direct alerting and energising effects and improves our performance. Bright light therapy is also successfully used for mood relief, especially for seasonal mood swings.

In countries with long winters, many people experience loss of energy and low spirits due to lack of light. These symptoms are referred to as the winter blues. They typically start in autumn and may last for several weeks. Exposure to bright light sources can help alleviate these symptoms and restore the summer mood and summer energy level.

Research shows that a special photo receptor in our eyes is responsible for regulating our energy and sleep/wake cycles. This receptor responds to the blue light of the summer sky. We do not get as much of this light in the autumn and winter, and indoor light does not emit enough of this essential colour. The goLITE BLU energy light helps to shift circadian rhythms back to their normal pattern by delivering the wavelength, colour and intensity of light that our body responds most efficiently to. The goLITE BLU energy light naturally improves your mood and energy levels by a relatively low light intensity compared to traditional white light therapy devices.

## General description (Fig. 1)

A LED panel
B Socket for appliance plug
C Interactive touchscreen display
  1 Alarm touchscreen button
  2 Alarm chime indication
  3 Alarm light indication
  4 Timer-on indication
  5 Clock time
  6 Demo mode indication
  7 Charge indication
  8 Plus (+) touchscreen button
  9 Timer touchscreen button
  10 Timer countdown time/Alarm time
  11 Intensity indication
  12 Minus (-) touchscreen button
D Small plug
E Adapter
F Stand
G Reset button
H Stand storage cavity
I Cover of built-in rechargeable battery
J On/off button

Not shown: Pouch

## Important

- Read this user manual carefully before you use the appliance and save it for future reference.
- The adapter is double insulated according to Class II (Fig. 2).

**Danger**

- Keep the adapter dry.

**Warning**

- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Keep the appliance away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This might impair the safety of the appliance.
- Use the goLITE BLU energy light in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not use the appliance in a room that is not illuminated by any other lamp, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable for your eyes.
- Do not use the goLITE BLU energy light where its light may compromise your or other people's ability to perform essential tasks such as driving or operating heavy equipment.

- Do not sit closer to the appliance than recommended to obtain a higher light intensity. Increased light intensity does not improve the result and may increase the risk of headache or eyestrain.
- Do not use the appliance adjacent to or on top of other equipment, nor put any equipment on top of the appliance. However, if this is unavoidable, observe the appliance to make sure that it operates normally.
- When the goLITE BLU energy light is connected to the mains, do not position it in a place where it is difficult to remove the adapter from the wall socket.
- No modification of the goLITE BLU energy light is allowed.
- The appliance is not suitable for use in the presence of flammable anaesthetic mixtures with air, oxygen or nitrous oxide.
- Always consult your doctor before you start using the goLITE BLU energy light if:

1 you suffer or have suffered from depression;
2 you have bipolar disorder;
3 you are hypersensitive to light (e.g. due to diabetes or epilepsy);
4 you have an eye complaint or have had eye surgery;
5 you are on photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets).

**Caution**

- Use, charge and store the appliance at a temperature between 0°C and 35°C.
- Only use the adapter supplied (AC/DC adapter KSAD0950120W1UV-1) to charge the appliance. If you use a different adapter than the adapter specified and provided by Philips, this may result in increased electromagnetic emission or decreased immunity of the goLITE BLU energy light.
- The appliance has an integrated rechargeable lithium-ion battery. Do not incinerate, disassemble or expose the rechargeable battery to temperatures above 60°C. The rechargeable battery may explode if overheated.
- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources (Fig. 3).

- Stop using the appliance if it is damaged in any way. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and service' for information.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- Do not pull at the cord when you remove the adapter from the wall socket. Always grasp the adapter.
- Use the appliance according to the guidelines for electromagnetic compatibility (EMC) provided in this user manual.

**Safety and compliance**

- This Philips appliance complies with all standards regarding electromagnetic fields (EMF). If handled properly and according to the instructions in this user manual, the appliance is safe to use based on scientific evidence available today.
- This appliance meets the requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC and 2007/47/EC for medical appliances.

**General**

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 volts.

**Symbol key**

The following symbols may appear on the appliance:

| Symbol | Description |
|---|---|
| | Consult the user manual supplied |
| | DC Power |
| | DC Jack Polarity |
| | Serial Number |
| HF3330 | Model Number |
| | European Declaration of Conformity |

| Symbol | Description |
|---|---|
| | Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives. |
| | Philips Shield |
| | Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands. Fax: +31 (0)512594316 |
| | Date Code |

## Preparing for use

### When to use the goLITE BLU energy light

Knowing what time to use the goLITE BLU energy light can mean the difference between feeling better in just a few days instead of weeks, or perhaps not responding at all. Follow these guidelines to understand how light affects your body clock and when to use the goLITE BLU energy light for the best results.

#### Duration and intensity

Most people get beneficial results from 15 to 30 minutes of usage each day. You can start using the goLITE BLU energy light at 50% intensity and increase the light intensity if you feel no response after a week.

#### Sleep and energy

Using the goLITE BLU energy light at any time of day directly affects your alertness. You can use the goLITE BLU energy light as light therapy for the winter blues throughout the day. The best time to use it is in the morning. Do not use the goLITE BLU energy light late in the evening. If you use it within 2 hours of going to bed, it could disrupt your sleep.

- If you find it difficult to get up each day without an alarm clock or if you often sleep in, you need morning light. Use the goLITE BLU energy light within the first hour or two after waking up.
- If you find it difficult to stay awake in the late evening and wake up too early in the morning, you need evening light. Use the goLITE BLU energy light before you start to feel drowsy.
- If mornings or evenings do not seem to be the problem, but you feel generally tired during the day, then the time at which you use the goLITE BLU energy light is not as important. You can use the goLITE BLU energy light in the morning or around midday. For example, when you wake up in the morning, use it for fifteen to thirty minutes and then again at midday or in the evening for approximately the same amount of time. Place the goLITE BLU energy light further away from you during the evening treatment. This keeps your body clock from confusing the stronger morning signal with evening time. Do not use the goLITE BLU energy light within two hours of your desired bedtime. Blue light can suppress the nighttime hormones for a while, and you may not be able to fall asleep.

**Winter depression**

If your seasonal mood swings are more severe and you are suffering from depression, you should consult a therapist and only use light therapy under supervision. Your therapist may prescribe 45 minutes of treatment per day at level 1 or 2 over several weeks. The timing of light exposure can be determined as described above, but should be aligned with your therapist.

**Jet lag**

Rapidly travelling across several time zones creates disharmony between your internal body clock and the new external time. This not only causes sleeping problems, but influences your mood and energy level as well. If you stay for more than a few days, you may also want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. Because special blue light is effective for shifting circadian rhythms, your goLITE BLU energy light can quickly adjust your rhythm to the new time zone. One of the best

strategies to combat jet lag is to shift your body clock a day or two before you leave.

**Travelling east**: When you travel east , start using the goLITE BLU energy light in the morning two to three days before you leave. The number of time zones you travel corresponds to the hours your body clock has to shift. If you are only travelling a few time zones, one day's preparation is sufficient. Add a day of light therapy for each additional 2 time zones. For example, for a trip from the US to Europe, use the following schedule: On the first day, wake up an hour early and use the goLITE BLU energy light for 30–45 minutes. On the next day or days, you should wake up a couple of hours earlier and repeat this process. You should advance your bedtime accordingly. Once you arrive at your destination, avoid light before 10 a.m. local time (wear sunglasses) and use the goLITE BLU energy light in the midmorning to fully adjust to the local time. When returning, use your goLITE BLU energy light in the late evening for a couple of nights before the return flight. On the last night of the trip, try to stay up and use your goLITE BLU energy light as late as reasonably possible past midnight. On the day of the flight, avoid any bright light until after 2:00 p.m. (see below under 'Travelling west')

**Travelling west**: Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you should not have to use the goLITE BLU energy light when you travel 3 time zones or less. You should only need to use your goLITE BLU energy light for one day before travelling 4 time zones, and add an additional preparation day for each 3 time zones. You should not have to use the goLITE BLU energy light for more than 3 days, even on the longer westbound trips. For example, when travelling from London to Los Angeles, use your goLITE BLU energy light for 30–40 minutes in the late evening (and again a couple of hours later, if you can) each night, starting 2-3 days before you leave. Use the goLITE BLU energy light 2-3 hours later each successive night. When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light and use your goLITE BLU energy light in the morning for a few days (see above under 'Travelling east').

For more instructions on how to avoid jet lag, visit www.philips.com/golite.

## Charging

*Note:You can also use the appliance while it is charging.*
The goLITE BLU energy light comes with a 9.5V AC/DC adapter that operates on voltages ranging from 100 to 240 volts to allow worldwide use.The adapter comes with a set of exchangeable adapter plugs that fit most common worldwide wall sockets.

1 Put the adapter in the wall socket.

2 Insert the appliance plug into socket on the appliance (Fig. 4).
- Only the outline of the charge indication is visible.
- As the battery charges, the four bars of the charge indication flash one by one and fill as the charge increases.
- When the battery is fully charged, the charge indication stops flashing.

*Note: Charge the goLITE BLU energy light at least 8 hours before you use it for the first time. Charging normally takes 3 to 4 hours.*

*Note:When the battery is fully charged, it contains enough energy for 3 to 5 treatments.*

## Installation

1 Remove the stand from the stand storage cavity (Fig. 5).

2 Insert the bevelled end of the stand into the hole on the back of the appliance. Magnets hold the stand in place (Fig. 6).

3 Place the goLITE BLU energy light approximately 50-75cm from your eyes in such a way that the light bathes your face from the side (Fig. 7).
- You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use your goLITE BLU energy light.
- For the best results, place the goLITE BLU energy light at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.

*Note: Do not stare into the light of the LED panel. It is sufficient that the blue light reaches your eyes indirectly from the side.*

- Use your goLITE BLU energy light in a well-lit room to minimise eye strain.

### Setting the clock

1 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
◗ The touchscreen display goes on.

2 Press the alarm button and the timer button simultaneously for 2 seconds (Fig. 9).
◗ The clock time starts to flash on the display (Fig. 10).

3 Set the clock time with the plus or minus button. If you keep the button pressed, the time moves forward or backward quickly (Fig. 11).

4 To switch between the 12-hour (a.m./p.m.) and 24-hour time indication, press the timer button and minus button simultaneously for 2 seconds.

5 Press either the alarm button or the timer button or wait 10 seconds to exit the time-setting mode.

### Setting the timer

You can use the timer function to set the treatment time.

1 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
◗ The touchscreen display goes on.

2 Press the timer button (Fig. 12).
◗ The timer on-indication and the timer countdown time start to flash (Fig. 13).

3 Press the plus or minus button to set the treatment time. If you keep the button pressed, the time moves forward or backward quickly (Fig. 11).

You can set a time from 1 to 60 minutes.
◗ The set session time is stored in the memory.
◗ The timer-on indication and the timer countdown time stop flashing.

*Note: When you switch on the appliance, the timer counts down the set time. When the countdown is finished, the LED panel switches off automatically.*

### Demo mode

The demo mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in shops. When the appliance is switched on in demo mode, customers of the shop can:

- adjust the light intensity
- switch the appliance on and off
- set the alarm
- set the treatment time

If the appliance is not operated for 3 minutes, it reverts to its demo mode default settings.

To activate the demo mode:

1 Make sure the appliance is switched off.

*Note: If you want to switch off the appliance, press and hold the on/off button for 2 seconds.*

2 Put the adapter in the wall socket and insert the appliance plug into socket on the appliance.

3 Press and hold the on/off button for 10 seconds (Fig. 8).

- The appliance switches on and the word 'DEMO' appears on the display.
- The LED panel goes on at a light intensity of 25%.
- The display shows a timer countdown time of 15 minutes, but the timer does not count down. It only starts to count down when the timer time is adjusted.
- The display shows an alarm time of 12:00 a.m. and shows the normal clock time, but the alarm mode is off.

*Note: The appliance remains switched on in demo mode until it is switched off.*

To deactivate the demo mode, press and hold the on/off button for 10 seconds.

## Using the appliance

1 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
◗ The touchscreen display goes on.

*Note: If you do not touch the display or press any button for 5 minutes when the display is switched on and the appliance operates on battery power, the appliance switches off automatically to save battery power.*

*Note: If you want to switch off the appliance, press and hold the on/off button for 2 seconds.*

2 Briefly press the on/off button again to switch on the LED panel.
◗ The timer counts down the set time.

*Note: The default treatment time is 15 minutes. Use the timer to change the treatment time (see section 'Setting the timer' in chapter 'Preparing for use').*
◗ When the countdown is finished, the LED panel switches off automatically.

*Note: If you want to switch off the LED panel before the countdown is finished, press the on/off button briefly.*

3 Press the plus or the minus button to change the light intensity (Fig. 11).
You can increase or decrease the intensity in increments of 25%.

### Pausing a session

1 Press the on/off button or press the minus button to reduce the intensity to 0%.
◗ The remaining minutes of the session are still shown on the display.

2 Press the on/off button to continue the session or press any of the touchscreen buttons to end the session.

*Note: If you pause a session while the appliance operates on battery power and do not continue the session within 5 minutes, the appliance switches off automatically.*

### Setting the alarm

The alarm has three modes: chime only, light only or both chime and light.

1 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 8).
◗ The touchscreen display goes on.

2 Press the alarm button (Fig. 14).
◗ The alarm indications start to flash (Fig. 15).

3 Press the plus or minus button to switch between the three alarm modes: chime only, light only or both chime and light (Fig. 11).

4 Press the alarm button twice or wait 10 seconds to store the selected mode.

5 To set the alarm time, press the alarm button twice.
◗ The alarm time starts to flash.

6 Press either the plus or the minus button to set the desired time. If you keep the button pressed, the time moves forward or backward quickly.

7 Press the alarm button or wait 10 seconds to store the set alarm time.

*Note: The set alarm mode and time remain stored in the memory as long as there is energy in the battery.*

### Switching off the alarm sound

1 Press any of the touchscreen buttons or the on/off button to switch off the alarm sound when the alarm goes off.

### Disabling the alarm

1 To disable the alarm, press and hold the alarm button until the alarm chime and the alarm light indications as well as the alarm time disappear from the display.

## Cleaning

Never immerse the appliance in water or any other liquid, nor rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

1 Clean the appliance with a dry cloth.

## Environment

- Do not throw away the appliance with the normal household waste at the end of its life, but hand it in at an official collection point for recycling. By doing this, you help to preserve the environment (Fig. 16).
- The built-in rechargeable battery and non-rechargeable button cell contain substances that may pollute the environment. Always remove the rechargeable battery and the button cell before you discard and hand in the appliance at an official collection point. Dispose of the rechargeable battery and the button cell at an official collection point for batteries. If you have trouble removing the rechargeable battery and the button cell, you can also take the appliance to a Philips service centre. The staff of this centre will remove the rechargeable battery and the button cell for you and will dispose of them in an environmentally safe way. (Fig. 17)

### Removing the rechargeable battery and the button cell

Only remove the rechargeable battery when you discard the appliance. Make sure the battery is completely empty when you remove it.

1 Disconnect the appliance from the mains and remove the appliance plug.

2 Switch on the LED panel and leave it on until it goes out automatically.

3 Undo the 2 screws with a screwdriver (Fig. 18).

4 Remove the cover of the built-in rechargeable battery. (Fig. 19)

5 Lift the blue rectangular rechargeable battery out of the appliance. The battery is connected to the appliance through a red wire and a black wire to a socket inside the appliance (Fig. 20).

6 Grab the wires and pull the socket out of the appliance. (Fig. 21)

◗ The rechargeable battery has now been removed.

7 Remove the button cell (Fig. 22).

## Guarantee and service

If you need service or information or if you have a problem, please visit the Philips website at www.philips.com or contact the Philips Consumer Care Centre in your country (you find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Consumer Care Centre in your country, go to your local Philips dealer.

## Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, contact the Consumer Care Centre in your country.

| Question | Answer |
|---|---|
| Do I have to take off my glasses when I use the goLITE BLU energy light? | No, you can use the goLITE BLU energy light with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the goLITE BLU energy light, as these glasses reduce its effectiveness. |
| Does the appliance have any side effects? | The goLITE BLU energy light is safe if used according to the instructions. Temporary headaches or nausea have been reported. These effects are usually solved by sitting further away from the appliance. |
| Can I get sunburn from using the goLITE BLU energy light? | No, the technology used in the goLITE BLU energy light eliminates all UV light. |

| Question | Answer |
| --- | --- |
| I have heard that light can be dangerous. Can the goLITE BLU energy light damage my eyes? | The goLITE BLU energy light emits safe levels of blue light, according to current standards. However, if you suffer from an eye disease or have a history of eye disease in your family, consult your ophthalmologist before you use the goLITE BLU energy light. If you have a temporary eye problem, wait until it is resolved before you use the goLITE BLU energy light. |
| | The goLITE BLU energy light is safe if used according to the instructions. The appliance is free from any ultraviolet light risk to the eye and it produces a safe, diffused field of light. The appliance has been tested for ocular safety. |
| | As with any bright light source, do not look into the light too long. The beneficial reaction happens when the photoreceptors in the eye are stimulated. Since these photoreceptors lie in the periphery of the eye, you get a better result if you place the goLITE BLU energy light at a slight angle to your face. |
| Should I use the goLITE BLU energy light every day? | You can use the goLITE BLU energy light daily, especially during the winter months. Many people find that they do not need the light in summer. Others use it year-round because they spend most of their time indoors and do not get the right kind of light signals to regulate their circadian rhythm properly. |
| Can the light cause harm to children or pets? | No. The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance. |

| Question | Answer |
| --- | --- |
| Can I use the goLITE BLU energy light more than once a day? | For most people, it is sufficient to use the goLITE BLU energy light once a day. Keep in mind that you may have trouble falling asleep if you use the goLITE BLU energy light too late in the evening. |
| How long do the LEDs last? | If you use the appliance 30 minutes a day throughout the year, the LEDs have a lifetime of over 50 years. |
| What if one or more LEDs stop working prematurely? | In the unlikely event that one or two LEDs fail prematurely, you can continue to use your goLITE BLU energy light normally because its effectiveness is not affected. However, if several LEDs stop functioning, have the goLITE BLU energy light repaired to ensure that you get the right amount of light. See chapter 'Guarantee and service'. |
| What does 'DEMO' mean on the display? | When 'DEMO' is on the display, the appliance is in demo mode. This mode is used to demonstrate the goLITE BLU energy light in shops. To switch off this mode, press and hold the on/off button for 10 seconds when the goLITE BLU energy light is switched off. The goLITE BLU energy light switches on and the word 'DEMO' disappears from the display. |
| How do I use the reset button? | The reset button is located in the stand storage cavity on the back of the appliance. If the goLITE BLU energy light locks up or does not work correctly, reset the appliance by inserting the end of a paperclip into the reset button hole. This resets the goLITE BLU energy light and clears its memory. |

## Specifications

| Model | HF3330 |
|---|---|
| **Electrical** | |
| Rated voltage appliance (VAC) | 100-240 |
| Rated voltage adapter (V DC) | 9.5 |
| Rated frequency (Hz) | 50/60 |
| Rated input power adapter (A) | 1.2 |
| Power consumption appliance (A) | 1.1 |
| Power consumption adapter (A) | 0.4 |
| **IEC 60601-1 classification** | |
| - Insulation class | II |
| - Ingress of water | IPX0 |
| - Mode of operation | Continuous |
| **Rechargeable battery type** | |
| 2-cell lithium-ion pack | 7.4V, 850mAh |
| | IEC 62133 and UL 2054 compliant |

| Operating conditions | |
|---|---|
| Temperature | from 0°C to +35°C |
| Relative humidity | from 15% to 90% (no condensation) |

| Storage conditions | |
|---|---|
| Temperature | from -20°C to +50°C |
| Relative humidity | from 15% to 90% (no condensation) |

| Physical characteristics | |
|---|---|
| Dimensions | 14 x 14 x 2.5cm |
| Weight | 0.4kg (less than 14 ounces) |
| Peak wavelength | 468nm +/- 8nm |
| Half-peak bandwidth | 20nm |
| Typical irradiance (100% intensity) | 300µW/cm² +/- 10% at 50cm |

Circuit diagrams, component part lists and other technical descriptions are available on request.
As user of this appliance, you should take measures to prevent the occurrence of electromagnetic interference or other types of interference between this appliance and other appliances.

## Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um die Unterstützung von Philips optimal nutzen zu können, registrieren Sie Ihr Produkt bitte unter www.philips.com/welcome.

### Verwendungszweck

Das goLITE BLU EnergyLight trägt dazu bei, dass sich der Mensch aktiver fühlt. Zudem hilft es bei der Regulierung des Biorhythmus und bei Stimmungsschwankungen in der dunklen Jahreszeit. Der medizinische Verwendungszweck des goLITE BLU EnergyLight liegt in der Bekämpfung von Winterdepressionen. Diese Behandlung sollte immer unter Aufsicht eines Spezialisten stattfinden.

### Licht, Gesundheit und Biorhythmus

Der menschliche Körper orientiert sich an Licht, hauptsächlich am Licht der Sonne, um bestimmte innere Funktionen einer Regelmäßigkeit zu unterwerfen. Ein korrekt zeitlich abgestimmter Takt reguliert die Stimmung, den Schlaf, die Energie, den Appetit und die Verdauung. Diese täglichen Zyklen werden als zirkadianer oder Biorhythmus bezeichnet – aber manchmal kommen sie durcheinander und stören die innere Uhr. Unser modernes Leben entspricht leider kaum noch dem Takt, den die Natur vorgibt: Wir stehen nicht mehr mit der Sonne auf und können meist auch nicht um 20 Uhr ins Bett gehen. Die Arbeitstage werden länger, viele Leute arbeiten im Schichtsystem. Dazu gibt uns künstliches Licht die Möglichkeit, bis lang in die Nacht hinein mit anderen zusammen zu treffen und Dutzenden Aktivitäten nachzugehen. Diese Faktoren haben dazu geführt, dass unser Körper oft nicht mehr in der Lage ist, auf seine innere Uhr zu hören.

Eine Reise durch mehrere Zeitzonen kann ebenfalls ein Grund dafür sein, dass unsere innere Uhr und die "äußere" Zeit ihre Übereinstimmung verlieren – der bekannte Jetlag. Eine schnelle Gewöhnung an die neue Zeitzone ist möglich, wenn wir uns zur richtigen Zeit hellem Licht aussetzen.

Licht reguliert nicht nur die innere Uhr, sondern hat einen direkten Effekt auf unsere Munterkeit und Energie und macht und leistungsfähiger. Eine Therapie mit hellem Licht hebt, insbesondere in der dunkleren Jahreszeit, deutlich die Stimmung.

In Ländern mit langen Wintern leiden die Menschen aufgrund des fehlenden Tageslichts unter Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit; Symptome, die zusammengefasst als Winterdepressionen bezeichnet werden. Sie beginnen üblicherweise im Herbst und können mehrere Wochen anhalten. Helles Licht kann helfen, diese Symptome zu lindern und unser Energieniveau wieder dem der Sommermonate anzupassen. Forschungen haben gezeigt, dass ein Fotorezeptor in den Augen für die Regulierung unserer Energie sowie die Schlaf- und Wachphasen verantwortlich ist. Dieser Rezeptor reagiert auf das blaue Licht des Sommerhimmels. Im Herbst und Winter können wir dieses Licht nur in geringen Mengen aufnehmen, und künstliches Licht im Hause strahlt nicht genug dieser wichtigen Farbe aus. Das goLITE BLU EnergyLight hilft dabei, das normale Muster des Biorhythmus wiederherzustellen, indem es die Wellenlänge, Farbe und Intensität des Lichts ausstrahlt, auf das unser Körper am wirksamsten reagiert. Das goLITE BLU EnergyLight verbessert auf natürliche Art und Weise unsere Stimmung, verleiht uns mehr Energie und nutzt dafür eine relativ geringe Lichtintensität im Vergleich zu herkömmlichen Therapiegeräten mit weißem Licht.

## Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

A LED-Panel
B Buchse für Gerätestecker
C Interaktive Touchscreen-Anzeige
  1 Wecktaste auf dem Touchscreen
  2 Anzeige für den Weckton
  3 Anzeige für das Wecklicht
  4 Anzeige für den aktivierten Timer
  5 Uhrzeit
  6 Anzeige für den Demo-Modus
  7 Ladekontrollanzeige
  8 Plustaste (+) auf dem Touchscreen
  9 Timer-Taste auf dem Touchscreen
  10 Timer-Countdown/Weckzeit
  11 Anzeige für die Intensität
  12 Minustaste (-) auf dem Touchscreen
D Gerätestecker

E Adapter
F Sockel
G Rückstelltaste
H Aufbewahrungsausbuchtung für den Ständer
I Abdeckung des integrierten Akkus
J Ein-/Ausschalter
Nicht abgebildet: Tasche

## Wichtig

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam durch, und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf.
- Dieser Adapter ist nach Klasse II zweifach isoliert (Abb. 2).

**Gefahr**

- Halten Sie den Adapter trocken.

**Warnhinweis**

- Verwenden Sie den Adapter unter keinen Umständen, wenn er in irgendeiner Weise beschädigt ist. Ersetzen Sie einen defekten Adapter stets durch ein Original-Ersatzteil, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Der Adapter enthält einen Transformator. Ersetzen Sie den Adapter keinesfalls durch einen anderen Stecker. Dies kann den Benutzer gefährden.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Halten Sie das Gerät von Wasser fern. Stellen Sie es nicht über oder in unmittelbarer Nähe einer mit Wasser gefüllten Badewanne oder einem Waschbecken ab. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten, da dies zu Schäden führen könnte.
- Stellen Sie das goLITE BLU EnergyLight in senkrechter Position mit ausgeklapptem Ständer auf. Verwenden Sie es nicht horizontal ohne

ausgeklappten Ständer, da dies zu einer Überhitzung des Geräts führen könnte.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in einem Raum, der durch keine andere Lichtquelle beleuchtet wird, da dies zu Schäden am Auge führen könnte. Verwenden Sie das Licht dieses Geräts zusätzlich zu normalem Licht (Sonnenlicht, elektrischem Licht) in Ihrem Zuhause.
- Blicken Sie nicht lange direkt in das Licht, da dies unangenehm für die Augen sein kann.
- Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight nicht in Situationen, in denen das Licht Sie oder andere Personen bei der Ausübung notwendiger Tätigkeiten beeinträchtigen könnte, beispielsweise beim Autofahren oder beim Bedienen von schweren Gerätschaften.
- Setzen Sie sich nicht näher an das Gerät als empfohlen, um die Lichtintensität zu erhöhen. Eine erhöhte Intensität verbessert das Ergebnis nicht und kann Nebenwirkungen wie Kopf- oder Augenschmerzen hervorrufen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht neben oder auf anderen Geräten, und stellen Sie keine Geräte darauf ab. Lässt sich dies jedoch nicht vermeiden, behalten Sie das Gerät im Blick, um sicherzustellen, dass es ordnungsgemäß funktioniert.
- Wenn das goLITE BLU EnergyLight an das Stromnetz angeschlossen ist, stellen Sie es so auf, dass der Adapter leicht aus der Steckdose gezogen werden kann.
- Das goLITE BLU EnergyLight darf nicht umgerüstet werden.
- Das Gerät ist für die Verwendung in der Nähe von leicht entzündbaren anästhetischen Mischungen aus Luft, Sauerstoff oder Stickstoffoxid nicht geeignet.
- Fragen Sie vor der Verwendung des goLITE BLU EnergyLight stets Ihren Arzt, wenn Sie:

1 an schweren Depressionen leiden oder gelitten haben;
2 an bipolaren Störungen leiden;
3 an Lichtüberempfindlichkeit leiden (z. B. aufgrund von Diabetes oder Epilepsie);
4 Augenbeschwerden haben oder am Auge operiert wurden;

5 Medikamente nehmen, die Ihre Lichtempfindlichkeit beeinflussen (z. B. bestimmte Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten).

**Achtung**

- Benutzen und laden Sie das Gerät bei Temperaturen zwischen 0 °C und 35 °C. Bewahren Sie es auch in diesem Temperaturbereich auf.
- Nutzen Sie nur den mitgelieferten Adapter (AC/DC-Adapter KSAD0950120W1UV-1) zum Laden des Geräts. Wenn Sie einen anderen als den angegebenen oder von Philips bereitgestellten Adapter verwenden, kann dies zu einer Zunahme elektromagnetischer Emissionen bzw. einer Abnahme elektromagnetischer Störfestigkeit des goLITE BLU EnergyLight führen.
- Das Gerät verfügt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku. Der Akku darf nicht verbrannt, auseinander genommen oder Temperaturen über 60 °C ausgesetzt werden. Bei Überhitzung kann der Akku explodieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von beheizten Oberflächen oder Wärmequellen (Abb. 3).
- Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn es beschädigt ist. Wenn eine Reparatur erforderlich ist, befolgen Sie die Hinweise im Kapitel "Garantie und Kundendienst".
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät, den Adapter und das Kabel.
- Ziehen Sie nicht am Kabel, wenn Sie den Adapter aus der Wandsteckdose nehmen möchten. Fassen Sie immer am Adapter selbst an.
- Benutzen Sie das Gerät gemäß der Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV) in dieser Bedienungsanleitung.

**Sicherheit und Kompatibilität**

- Dieses Philips Gerät erfüllt sämtliche Normen bezüglich elektromagnetischer Felder (EMF). Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das Gerät sicher im Gebrauch, sofern es ordnungsgemäß und entsprechend den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung gehandhabt wird.

- Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie 93/42/EWG und 2007/47/EC für medizinische Geräte (MDD).

**Allgemeines**

Der Adapter hat eine automatische Spannungsanpassung und eignet sich für Netzspannungen von 100 bis 240 Volt.

**Symbolschlüssel**

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät angezeigt werden:

| Symbol | Beschreibung |
|---|---|
| | Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der mitgelieferten Bedienungsanleitung. |
| | DC-Stromversorgung |
| | DC-Buchsenpolarität |
| | Seriennummer |
| HF3330 | Modellnummer |
| | Europäische Konformitätserklärung |
| | Entspricht der WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment) zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten. |
| | Philips Logo |
| | Hergestellt für: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Niederlande. Fax: +31 (0)512594316 |
| | Datumscode |

## Für den Gebrauch vorbereiten

### Empfohlener Verwendungszeitpunkt für das goLITE BLU EnergyLight

Den richtigen Zeitpunkt für die Anwendung von goLITE BLU EnergyLight zu kennen, kann wesentlich dazu beitragen, ob Sie sich schon nach wenigen Tagen oder erst nach mehreren Wochen besser fühlen – oder überhaupt keine Wirkung spüren. Die folgenden Richtlinien erklären Ihnen, wie sich das Licht auf Ihre innere Uhr auswirkt und wie Sie mit dem goLITE BLU EnergyLight optimale Ergebnisse erzielen können.

#### Dauer und Intensität

Die meisten Anwender erzielen positive Ergebnisse, wenn sie das goLITE BLU EnergyLight jeden Tag 15 bis 30 Minuten einsetzen. Beginnen Sie am besten mit einer Intensität von 50 %, und erhöhen Sie diese, falls Sie nach einer Woche keine Verbesserung spüren.

#### Schlaf und Energie

Die Verwendung des goLITE BLU EnergyLight zu einer beliebigen Tageszeit wirkt sich direkt auf Ihre Munterkeit aus. Sie können das goLITE BLU EnergyLight jederzeit als Lichttherapie gegen Winterdepressionen einsetzen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie am Vormittag. Nutzen Sie das goLITE BLU EnergyLight nicht spät am Abend: Wenn Sie es in den letzten zwei Stunden vor dem Zubettgehen einsetzen, könnte dies Ihren Schlaf beeinträchtigen.

- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, morgens ohne Wecker aufzustehen, oder häufig verschlafen, benötigen Sie Morgenlicht. Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight in diesem Fall ein bis zwei Stunden nach dem Aufwachen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, abends lang wach zu bleiben, und wenn Sie morgens zu früh aufwachen, benötigen Sie Abendlicht. Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight noch bevor Sie sich schläfrig fühlen.
- Wenn Sie morgens und abends keine Probleme haben, sich aber während des Tages allgemein müde fühlen, ist der Zeitpunkt für den Einsatz des goLITE BLU EnergyLight nicht so wichtig; Sie können es morgens oder mittags verwenden. Wenn Sie beispielsweise morgens

aufwachen und das goLITE BLU EnergyLight 15 bis 30 Minuten und anschließend mittags oder am Abend noch einmal für den gleichen Zeitraum nutzen, sollten Sie sich gut fühlen. Positionieren Sie das goLITE BLU EnergyLight während der abendlichen Anwendung weiter von sich weg, damit Ihre innere Uhr das Licht nicht so intensiv empfindet wie das Morgenlicht. Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight spätestens zwei Stunden vor Ihrer gewünschten Schlafenszeit. Blaues Licht kann die Hormone, die am Abend und in der Nacht ausgeschüttet werden, zeitweilig unterdrücken und so zu Einschlafschwierigkeiten führen.

**Winterdepressionen**

Wenn Ihre Verstimmungen im Winter sehr stark sind und Sie unter Depressionen leiden, sollten Sie sich an einen Therapeuten wenden und die Lichttherapie unter Anleitung einsetzen. Vermutlich wird Ihr Therapeut eine tägliche Sitzung von 45 Minuten auf Stufe 1 oder 2 empfehlen, die mehrere Wochen lang durchgeführt wird. Der Zeitpunkt der Bestrahlung kann so bestimmt werden wie oben beschrieben, sollte jedoch mit dem Therapeuten abgestimmt werden.

**Jetlag**

Schnelles Reisen durch mehrere Zeitzonen führt zu einer Unstimmigkeit zwischen Ihrer inneren Uhr und der neuen externen Zeit. Dies verursacht nicht nur Schlafstörungen, sondern wirkt sich auch auf Ihre Stimmung und Aktivität aus. Wenn Sie länger als ein paar Tage in der neuen Zeitzone verbleiben, sollten Sie Ihre innere Uhr an diese Zeit anpassen, um besser schlafen zu können und bei Bedarf aufmerksamer und energiegeladener zu sein. Da spezielles blaues Licht besonders effektiv dabei hilft, den Biorhythmus umzustellen, lässt das goLITE BLU EnergyLight Ihren Jetlag schnell verschwinden. Eine der besten Strategien ist es, Ihre innere Uhr schon ein bis zwei Tage vor Ihrem Abflug an die neue Zeitzone anzupassen.

**Reisen nach Osten**: Wenn Sie nach Osten reisen, sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight schon zwei bis drei Tage vor dem Abflug in den Morgenstunden einsetzen. Die Anzahl der Zeitzonen, durch die Sie reisen, entspricht den Stunden, um die Sie Ihre innere Uhr umstellen müssen. Wenn Sie nur einige wenige Zeitzonen überspringen, ist eine

Vorbereitung von einem Tag ausreichend. Für zwei weitere Zeitzonen sollten Sie jeweils einen zusätzlichen Tag mit Lichttherapie einplanen. Wenn Sie beispielsweise von den USA nach Europa reisen, halten Sie sich an den folgenden Zeitplan: Stehen Sie am ersten Tag eine Stunde früher als gewöhnlich auf, und verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight für 30 bis 45 Minuten. Am nächsten Tag bzw. an den nächsten Tagen sollten Sie bereits zwei Stunden früher aufstehen und die Vorgehensweise wiederholen. Verlegen Sie Ihre Schlafenszeit entsprechend vor. Sind Sie am Ziel angekommen, vermeiden Sie Licht vor 10 Uhr morgens (tragen Sie gegebenenfalls eine Sonnenbrille), und verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight am Vormittag, um sich an die neue Uhrzeit zu gewöhnen. Zwei Tage vor Ihrem Rückflug sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight am späten Abend einsetzen. Versuchen Sie am letzten Tag Ihres Aufenthalts wach zu bleiben und das goLITE BLU EnergyLight so spät wie möglich nach Mitternacht einzusetzen. Vermeiden Sie dann am Tag des Fluges bis 14 Uhr helles Licht (siehe auch "Reisen nach Westen" im Folgenden).

**Reisen nach Westen**: Da die innere Uhr der meisten Menschen eine Umstellung auf spätere Zeitzonen besser verarbeiten kann, müssen Sie das goLITE BLU EnergyLight wahrscheinlich gar nicht nutzen, wenn Sie höchstens durch drei Zeitzonen reisen. Wenn Sie über vier Zeitzonen reisen, verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight einen Tag vor dem Abflug, und planen Sie einen zusätzlichen Vorbereitungstag für weitere 3 Zeitzonen ein. Sie müssen das goLITE BLU EnergyLight nie länger als drei Tage im Voraus verwenden, selbst bei längeren Reisen nach Westen. Wenn Sie beispielsweise von London nach Los Angeles reisen, beginnen Sie zwei bis drei Tage vor dem Abflug mit Sitzungen von 30 bis 40 Minuten am späten Abend (und erneut einige Stunden später, falls möglich). Dabei sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight jeden Abend zwei bis drei Stunden später einsetzen. Wenn Sie Ihr Reiseziel erreicht haben, versuchen Sie während der ersten Tage, bis zu Ihrer üblichen Schlafenszeit wach zu bleiben, und vermeiden Sie abends helles Licht (tragen Sie gegebenenfalls eine Sonnenbrille). Bevor Sie wieder die Heimreise antreten, sollten Sie helles Licht am Nachmittag und Abend vermeiden und das goLITE BLU EnergyLight einige Tage lang morgens verwenden (siehe auch "Reisen nach Osten" oben).

Weitere Informationen dazu, wie Sie einen Jetlag vermeiden können, finden Sie unter www.philips.com/golite.

## Laden

*Hinweis: Sie können das Gerät auch während des Ladens einsetzen.*
Das goLITE BLU EnergyLight ist mit einem 9,5 V-AC/DC-Adapter ausgestattet, der Spannungen zwischen 100 und 240 Volt ausgleicht und somit weltweit verwendbar ist. Der Adapter wird mit einem Satz austauschbarer Adapterstecker geliefert, die in die meisten Wandsteckdosen weltweit passen.

1 Stecken Sie den Adapter in die Steckdose.

2 Stecken Sie den Gerätestecker in die Buchse am Gerät (Abb. 4).
- Nur der Umriss der Ladeanzeige ist sichtbar.
- Während der Akku lädt, leuchten die vier Balken der Ladeanzeige nacheinander auf und blinken.
- Wenn der Akku vollständig aufgeladen ist, hört die Ladeanzeige auf zu blinken.

*Hinweis: Laden Sie das goLITE BLU EnergyLight mindestens acht Stunden vor der ersten Verwendung. Der Ladevorgang dauert üblicherweise drei bis vier Stunden.*

*Hinweis: Wenn der Akku vollständig aufgeladen ist, können Sie mit dieser Ladung drei bis fünf Sitzungen durchführen.*

## Installation

1 Entfernen Sie den Ständer aus der Aufbewahrungsausbuchtung (Abb. 5).

2 Führen Sie das schräge Ende des Ständers in die Aussparung auf der Rückseite des Geräts ein. Der Ständer wird durch Magneten in der richtigen Position gehalten (Abb. 6).

3 Positionieren Sie das goLITE BLU EnergyLight in einem Abstand von etwa 50 bis 75 cm von Ihren Augen entfernt, sodass das Licht Ihr Gesicht von der Seite anstrahlt (Abb. 7).

- Sie können während der Verwendung des goLITE BLU EnergyLight lesen, essen, am Computer arbeiten, fernsehen oder Sportübungen machen.
- Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie das goLITE BLU EnergyLight auf Höhe Ihrer Taille bzw. Ihres Bauches aufstellen, beispielsweise auf dem Tisch, an dem Sie sitzen.

*Hinweis: Blicken Sie nicht direkt in das Licht des LED-Panels. Es reicht aus, dass das Licht Ihre Augen indirekt von der Seite erreicht.*

- Verwenden Sie das goLITE BLU EnergyLight in einem gut beleuchteten Raum, um eine Belastung der Augen zu vermeiden.

### Die Uhrzeit einstellen

1 Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten (Abb. 8).
◗ Die Touchscreen-Anzeige wird aktiviert.

2 Halten Sie die Wecktaste und die Timer-Taste gleichzeitig zwei Sekunden lang gedrückt (Abb. 9).
◗ Auf der Anzeige blinkt die Uhrzeit auf (Abb. 10).

3 Legen Sie die Uhrzeit mit der Plus- und Minustaste fest. Wenn Sie eine der Tasten gedrückt halten, wird die Zeit schnell vor- bzw. zurückgespult (Abb. 11).

4 Um zwischen der 12-Stunden-Anzeige (a.m./p.m.) und der 24-Stunden-Anzeige zu wechseln, halten Sie die Timer-Taste und die Minustaste gleichzeitig zwei Sekunden lang gedrückt.

5 Drücken Sie die Wecktaste oder die Timer-Taste, oder warten Sie zehn Sekunden, bis der Einstellungsmodus beendet wird.

### Einstellen des Timers

Mit der Timer-Funktion können Sie die Behandlungszeit einstellen.

1 Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten (Abb. 8).
◗ Die Touchscreen-Anzeige wird aktiviert.

2 Drücken Sie die Timer-Taste (Abb. 12).

- Die Timer-Anzeige und der Timer-Countdown beginnen zu blinken (Abb. 13).

3 Legen Sie die Behandlungszeit mit der Plus- und Minustaste fest. Wenn Sie eine der Tasten gedrückt halten, wird die Zeit schnell vor- bzw. zurückgespult (Abb. 11).

Sie können eine Zeit von 1 bis 60 Minuten festlegen.

- Die Sitzungszeit wird im Speicher gespeichert.
- Die Timer-Anzeige und der Timer-Countdown hören auf zu blinken.

*Hinweis: Wenn Sie das Gerät einschalten, zählt der Timer die festgelegte Zeit herunter. Wenn der Countdown beendet ist, schaltet sich das LED-Panel automatisch aus.*

### Demo-Modus

Der Demo-Modus soll die Funktionsweise des goLITE BLU EnergyLight vor dem Kauf im Geschäft demonstrieren. Wenn das Gerät im Demo-Modus eingeschaltet wird, können die Kunden:

- die Lichtintensität einstellen;
- das Gerät ein- und ausschalten;
- den Wecker einstellen;
- die Behandlungszeit einstellen.

Wenn das Gerät drei Minuten lang nicht betrieben wird, kehrt es zu den Standardeinstellungen des Demo-Modus zurück.
Wie wird der Demo-Modus aktiviert?

1 Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.

*Hinweis: Wenn Sie das Gerät ausschalten möchten, halten Sie den Ein-/Ausschalter zwei Sekunden lang gedrückt.*

2 Schließen Sie den Adapter an die Wandsteckdose an, und verbinden Sie den Kabelstecker mit der Buchse am Gerät.

3 Halten Sie den Ein-/Ausschalter zehn Sekunden lang gedrückt (Abb. 8).

- Das Gerät wird eingeschaltet, und das Wort "DEMO" wird auf der Anzeige eingeblendet.
- Das LED-Panel schaltet sich mit einer Intensität von 25 % ein.

- Auf der Anzeige wird eine Countdown-Zeit von 15 Minuten eingeblendet, der Timer zählt jedoch noch nicht rückwärts. Dies geschieht erst, wenn die Timer-Zeit angepasst wurde.
- Auf der Anzeige wird die Weckzeit von 12 Uhr und die normale Uhrzeit eingeblendet. Der Weckmodus ist jedoch deaktiviert.

*Hinweis: Das Gerät bleibt im Demo-Modus, bis es wieder ausgeschaltet wird.* Um den Demo-Modus zu deaktivieren, halten Sie den Ein-/Ausschalter zehn Sekunden lang gedrückt.

## Das Gerät benutzen

1 Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten (Abb. 8).
- Die Touchscreen-Anzeige wird aktiviert.

*Hinweis: Wenn Sie die Anzeige nicht berühren und fünf Minuten lang keine Taste drücken, während die Anzeige eingeschaltet ist und das Gerät über den Akku läuft, schaltet es sich automatisch aus, um Strom zu sparen.*

*Hinweis: Wenn Sie das Gerät ausschalten möchten, halten Sie den Ein-/Ausschalter zwei Sekunden lang gedrückt.*

2 Drücken Sie zum Einschalten des LED-Panels kurz den Ein-/Ausschalter.
- Der Timer zählt die festgelegte Zeit herunter.

*Hinweis: Die standardmäßige Behandlungszeit beträgt 15 Minuten. Über den Timer können Sie diese Zeit anpassen (siehe Kapitel "Vorbereitungen", Abschnitt "Den Timer einstellen").*
- Wenn der Countdown beendet ist, schaltet sich das LED-Panel automatisch aus.

*Hinweis: Wenn Sie das LED-Panel ausschalten möchten, bevor der Countdown beendet ist, drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter.*

3 Drücken Sie die Plus- oder Minustaste, um die Intensität des Lichts zu ändern (Abb. 11).
Dies geschieht in Schritten von 25 %.

### Eine Sitzung unterbrechen

1 Drücken Sie den Ein-/Ausschalter oder die Minustaste, um die Intensität auf 0 % zu verringern.
◗ Die verbleibenden Minuten der Behandlungssitzung werden weiterhin auf der Anzeige eingeblendet.

2 Drücken Sie den Ein-/Ausschalter, um die Sitzung fortzuführen, oder drücken Sie eine beliebige Taste auf dem Touchscreen, um die Sitzung zu beenden.

*Hinweis: Wenn Sie eine Sitzung unterbrechen, während das Gerät über den Akku läuft und Sie die Behandlung nicht innerhalb von fünf Minuten wieder aufnehmen, schaltet sich das Gerät automatisch aus.*

### Den Wecker einstellen

Dafür stehen drei Modi zur Auswahl: Nur Ton, nur Licht oder Ton und Licht.

1 Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät einzuschalten (Abb. 8).
◗ Die Touchscreen-Anzeige wird aktiviert.

2 Drücken Sie die Wecktaste (Abb. 14).
◗ Die Weckanzeige beginnt zu blinken (Abb. 15).

3 Drücken Sie die Plus- oder Minustaste, um zwischen den drei Weckmodi zu wechseln: Nur Ton, nur Licht oder Ton und Licht (Abb. 11).

4 Drücken Sie zweimal die Wecktaste, oder warten Sie zehn Sekunden, um den ausgewählten Modus zu speichern.

5 Drücken Sie zweimal die Wecktaste, um die Weckzeit festzulegen.
◗ Die Weckzeit beginnt zu blinken.

6 Legen Sie die gewünschte Uhrzeit mit der Plus- und Minustaste fest. Wenn Sie eine der Tasten gedrückt halten, wird die Zeit schnell vor- bzw. zurückgespult.

7 Drücken Sie die Wecktaste, oder warten Sie zehn Sekunden, um die Weckzeit zu speichern.

*Hinweis: Der festgelegte Weckmodus und die festgelegte Uhrzeit bleiben gespeichert, bis der Akku leer ist.*

**Den Weckton ausschalten**

1 Wenn der Wecker klingelt, drücken Sie eine der Touchscreen-Tasten oder den Ein-/Ausschalter, um den Weckton auszuschalten.

**Den Wecker deaktivieren**

1 Um den Wecker zu deaktivieren, halten Sie die Wecktaste gedrückt, bis die Anzeigen für Weckton und Wecklicht sowie die Weckzeit ausgeblendet werden.

## Reinigung

Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten; spülen Sie es auch nicht unter fließendem Wasser ab.

Benutzen Sie zum Reinigen des Geräts keine Scheuerschwämme und -mittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.

1 Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen Tuch.

## Umweltschutz

- Werfen Sie das Gerät am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Hausmüll. Bringen Sie es zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle. Auf diese Weise helfen Sie, die Umwelt zu schonen (Abb. 16).
- Der integrierte Akku und die nicht wiederaufladbare Knopfzelle enthalten Substanzen, die die Umwelt gefährden können. Entfernen Sie den Akku und die Knopfzelle grundsätzlich, bevor Sie das Gerät entsorgen und an einer offiziellen Sammelstelle abgeben. Entsorgen Sie den Akku und die Knopfzelle über eine offizielle Sammelstelle für Batterien. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, den Akku und die Knopfzelle zu entfernen, können Sie das Gerät auch in ein Philips Service-Center bringen. Dort werden die Mitarbeiter die Entnahme

des Akkus und der Knopfzelle wie auch die Entsorgung des Geräts gemäß den Umweltschutzrichtlinien für Sie übernehmen. (Abb. 17)

### Den Akku und die Knopfzelle entfernen

Nehmen Sie den Akku nur zur Entsorgung des Geräts heraus. Vergewissern Sie sich, dass der Akku beim Herausnehmen vollständig entladen ist.

1. Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, und ziehen Sie den Stecker aus der Buchse am Gerät.
2. Schalten Sie das LED-Panel ein, und lassen Sie es eingeschaltet, bis es von selbst erlischt.
3. Lösen Sie die zwei Schrauben mit einem Schraubendreher (Abb. 18).
4. Entfernen Sie die Abdeckung für das Fach des integrierten Akkus. (Abb. 19)
5. Nehmen Sie den blauen rechteckigen Akku aus dem Gerät. Er ist mit einem roten und einem schwarzen Draht mit einer Buchse innerhalb des Geräts verbunden (Abb. 20).
6. Greifen Sie die Kabel, und ziehen Sie sie aus dem Gerät. (Abb. 21)
   ◗ Nun haben Sie den Akku gelöst.
7. Entfernen Sie die Knopfzelle (Abb. 22).

## Garantie und Kundendienst

Benötigen Sie weitere Informationen oder treten Probleme auf, besuchen Sie bitte die Philips Website (www.philips.com), oder setzen Sie sich mit einem Philips Service-Center in Ihrem Land in Verbindung (Telefonnummer siehe Garantieschrift). Sollte es in Ihrem Land kein Service-Center geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Philips Händler.

## Häufig gestellte Fragen

Dieses Kapitel enthält die am häufigsten zu diesem Gerät gestellten Fragen. Sollten Sie hier keine Antwort auf Ihre Frage finden, wenden Sie sich bitte an das Philips Service-Center in Ihrem Land.

| Frage | Antwort |
|---|---|
| Muss ich meine Brille abnehmen, wenn ich das goLITE BLU EnergyLight verwende? | Nein, Sie können Ihre Brille tragen, während Sie das goLITE BLU EnergyLight verwenden. Tragen Sie während der Nutzung jedoch keine getönte Brille oder Sonnenbrille, da dies die Effektivität des Geräts verringert. |
| Hat das Gerät Nebenwirkungen? | Das goLITE BLU EnergyLight ist ungefährlich, wenn Sie es entsprechend den Anweisungen verwenden. Es sind Fälle von vorübergehenden Kopfschmerzen oder Übelkeit bekannt. Diese unerwünschten Auswirkungen werden üblicherweise vermieden, indem der Abstand zum Gerät vergrößert wird. |
| Kann ich durch die Verwendung des goLITE BLU EnergyLight einen Sonnenbrand bekommen? | Nein, die im goLITE BLU EnergyLight eingesetzte Technologie eliminiert UV-Licht vollständig. |

| Frage | Antwort |
|---|---|
| Ich habe gehört, dass Licht gefährlich sein kann. Kann das goLITE BLU EnergyLight meine Augen schädigen? | Das goLITE BLU EnergyLight strahlt gemäß aktuellen Standards ungefährliche Mengen an blauem Licht aus. Wenn Sie jedoch an einer Augenkrankheit leiden oder in Ihrer Familie Augenkrankheiten aufgetreten sind, wenden Sie sich vor der Nutzung des goLITE BLU EnergyLight an Ihren Augenarzt. Wenn Sie ein akutes Augenproblem haben, warten Sie mit der Anwendung von goLITE BLU EnergyLight, bis dies behoben ist. |
| | Das goLITE BLU EnergyLight ist ungefährlich, wenn Sie es entsprechend den Anweisungen verwenden. Das Gerät gibt keine ultravioletten Strahlen ab, die für das Auge gefährlich sein könnten. Es produziert ein sicheres, diffuses Lichtfeld. Das Gerät wurde auf Ungefährlichkeit für die Augen getestet. |
| | Wie bei allen hellen Lichtquellen sollten Sie nicht zu lang direkt in das Licht blicken. Die wohltuende Wirkung wird über die Stimulierung der Fotorezeptoren im Auge erzielt. Da diese Fotorezeptoren im äußeren Bereich des Auges liegen, erhalten Sie ein besseres Resultat, wenn Sie das goLITE BLU EnergyLight seitlich zum Gesicht aufstellen. |
| Soll ich das goLITE BLU EnergyLight jeden Tag verwenden? | Sie können das goLITE BLU EnergyLight täglich nutzen, insbesondere während der Wintermonate. Viele Anwender benötigen es während des Sommers gar nicht, andere setzen es das ganze Jahr über ein, weil sie beispielsweise die meiste Zeit in Innenräumen verbringen und nicht ausreichend Lichtsignale für eine richtige Regulierung ihres Biorhythmus empfangen können. |

| Frage | Antwort |
|---|---|
| Kann das Licht für Kinder oder Haustiere schädlich sein? | Nein, das Licht ist auch für Kinder und Haustiere ungefährlich. Lassen Sie Ihre Kinder jedoch nicht mit dem Gerät spielen. |
| Kann ich das goLITE BLU EnergyLight häufiger als einmal täglich verwenden? | Meistens reicht es aus, das goLITE BLU EnergyLight einmal täglich einzusetzen. Denken Sie daran, dass Sie eventuell Einschlafprobleme bekommen, wenn Sie das goLITE BLU EnergyLight zu spät am Abend verwenden. |
| Wie lang halten die LEDs? | Wenn Sie das Gerät das ganze Jahr über jeden Tag 30 Minuten einsetzen, halten die LEDs mehr als 50 Jahre. |
| Was soll ich tun, wenn eine oder mehrere LEDs ausfallen? | In dem unwahrscheinlichen Fall, dass eine oder zwei LEDs vorzeitig ausfallen, können Sie das goLITE BLU EnergyLight weiterhin normal einsetzen, da sich zwei fehlende LEDs nicht auf die Effektivität des Geräts auswirken. Wenn jedoch mehrere LEDs nicht mehr funktionieren, sollten Sie das goLITE BLU EnergyLight reparieren lassen, um sicher zu stellen, dass weiterhin die richtige Menge Licht abgegeben wird. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel "Garantie und Kundendienst". |
| Warum wird auf der Anzeige das Wort "DEMO" eingeblendet? | Wenn auf der Anzeige "DEMO" eingeblendet wird, befindet sich das Gerät im Demo-Modus. Mit diesem Modus wird die Funktionsweise des goLITE BLU EnergyLight im Laden vorgeführt. Um diesen Modus auszuschalten, halten Sie den Ein-/Ausschalter zehn Sekunden lang gedrückt. Das goLITE BLU EnergyLight schaltet sich erneut ein, und das Wort "DEMO" wird nicht mehr angezeigt. |

| Frage | Antwort |
|---|---|
| Wie funktioniert die Reset-Taste? | Die Reset-Taste befindet sich in der Ständeraussparung auf der Rückseite des Geräts. Wenn das goLITE BLU EnergyLight nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert oder nicht mehr reagiert, setzen Sie das Gerät zurück, indem Sie die Spitze einer Büroklammer in das Loch der Reset-Taste einführen. Dadurch wird das goLITE BLU EnergyLight zurückgesetzt und der Speicher gelöscht. |

## Technische Daten

| Modell | HF3330 |
|---|---|
| **Elektrisch** | |
| Nennspannung des Geräts (VAC) | 100-240 |
| Nennspannung des Adapters (VDC) | 9,5 |
| Nennfrequenz (Hz) | 50/60 |
| Nenneingangsleistung des Adapters (A) | 1,2 |
| Stromverbrauch des Geräts (A) | 1,1 |
| Stromverbrauch des Adapters (A) | 0,4 |
| **Klassifizierung gemäß IEC 60601-1** | |
| - Isolationsklasse | II |
| - Eintreten von Wasser | IPX0 |
| - Betriebsmodus | Fortlaufend |
| **Akkutyp** | |
| Lithium-Ionen-Satz mit 2 Zellen | 7,4 V, 850 mAh |

| Modell | HF3330 |
|---|---|
| | Kompatibel mit IEC 62133 und UL 2054 |
| **Betrieb** | |
| Temperatur | von 0 °C bis +35 °C |
| Relative Luftfeuchtigkeit | von 15 % bis 90 % (keine Kondensation) |
| **Aufbewahrung** | |
| Temperatur | von -20°C bis +50°C |
| Relative Luftfeuchtigkeit | von 15 % bis 90 % (keine Kondensation) |
| **Eigenschaften** | |
| Abmessungen | 14 x 14 x 2,5 cm |
| Gewicht | 0,4 kg |
| Höchste Wellenlänge | 468 nm +/- 8 nm |
| Mittlere Bandbreite | 20 nm |
| Normale Lichtleistung (100 % Intensität) | 300 µW/cm² +/- 10 % bei 50 cm |

Schaltdiagramme, Teilelisten und sonstige technische Beschreibungen auf Anfrage.
Als Benutzer dieses Geräts sollten Sie dafür Sorge tragen, dass keine elektromagnetischen oder sonstigen Störungen zwischen dem Gerät und anderen Geräten auftreten.

## Introducción

Enhorabuena por la compra de este producto y bienvenido a Philips. Para sacar el mayor partido de la asistencia que Philips le ofrece, registre su producto en www.philips.com/welcome.

### Uso indicado

El goLITE BLU energy light está indicado para personas que necesiten sentir más energía, para ajustar los ritmos circadianos y para proporcionar una nota de color en los inviernos grises. El uso médico indicado para el goLITE BLUE energy light es tratar la depresión invernal (trastorno afectivo estacional). Este tratamiento debe llevarse a cabo bajo la supervisión de un especialista.

### Luz, salud y equilibrio en los ritmos circadianos

El cuerpo humano usa las señales luminosas como, por ejemplo, las que proporciona el sol, para regular determinadas funciones internas. Los ritmos que están equilibrados correctamente regulan el ánimo, el sueño, la energía, el apetito y la digestión. Estos ciclos internos diarios, llamados ritmos circadianos, a veces se desequilibran, lo que provoca un desajuste del reloj biológico.

Desafortunadamente, el estilo de vida moderno ha alterado en gran medida las señales luminosas naturales. Un día moderno ya no empieza al amanecer y termina a las 20:00 horas. Los días laborales se alargan y mucha gente tiene que cumplir turnos de trabajo. Además, con la llegada de la luz eléctrica las reuniones sociales y las actividades personales se prolongan hasta bien entrada la noche. Estos factores han disminuido la capacidad natural del organismo para regular el reloj biológico.

Los viajes frenéticos entre distintos husos horarios son otra fuente de desequilibrio entre el reloj interno y la hora externa, comúnmente denominado desfase horario (jet lag). Un tiempo de exposición adecuado a la luz brillante permite un ajuste rápido al nuevo huso horario.

Además de regular el reloj biológico, la luz tiene efectos directos de alerta y activación, y aumenta nuestro rendimiento. La terapia de luz brillante también tiene éxito aplicada al alivio del desánimo, sobre todo ante los cambios estacionales.

En países con inviernos largos, mucha gente sufre una pérdida de energía y abatimiento debido a la falta de luz. A estos síntomas se les denomina

apatía invernal; normalmente comienzan en otoño y pueden durar varias semanas. La exposición a fuentes de luz brillante puede ayudar a mitigar estos síntomas y restablecer el ánimo y el nivel de energía que se tienen en verano.
Las investigaciones demuestran que un fotorreceptor especial localizado en nuestros ojos es el responsable de regular los ciclos de energía y sueño/vigilia. Este receptor responde ante la luz azul del cielo de verano. En otoño e invierno no recibimos tanta luz de este tipo, y la luz artificial no emite suficientemente este color esencial. El goLITE BLU energy light ayuda a restablecer el patrón normal de los ritmos circadianos mediante la emisión de luz con una longitud de onda, color e intensidad que estimula a nuestro organismo con más eficacia. El goLITE BLU energy light mejora de forma natural el ánimo y los niveles de energía a través de una luz con una intensidad relativamente baja en comparación con los dispositivos tradicionales de terapia de luz blanca.

## Descripción general (fig. 1)

A Panel LED
B Toma para la clavija del aparato
C Display táctil interactivo
  1 Botón de alarma táctil
  2 Indicación de alarma "carillón"
  3 Indicación de alarma con luz
  4 Indicación de temporizador activado
  5 Hora del reloj
  6 Indicación de modo de demostración
  7 Indicación de carga
  8 Botón más (+) táctil
  9 Botón del temporizador táctil
  10 Tiempo de cuenta atrás del temporizador/hora de la alarma
  11 Indicación de intensidad
  12 Botón menos (-) táctil
D Clavija pequeña
E Adaptador de corriente
F Soporte
G Botón de reinicio

H Hueco de almacenamiento del soporte
I Cubierta de la batería recargable integrada
J Botón de encendido/apagado
No se muestra: funda

## Importante

- Antes de usar el aparato, lea atentamente este manual de usuario y consérvelo por si necesitara consultarlo en el futuro.
- Este adaptador tiene doble aislamiento según la Clase II (fig. 2).

**Peligro**

- Mantenga el adaptador seco.

**Advertencia**

- No utilice nunca el adaptador si tiene algún fallo o deterioro. Sustitúyalo siempre por otro del modelo original para evitar situaciones de peligro.
- El adaptador incorpora un transformador. No corte el adaptador para sustituirlo por otra clavija, ya que podría provocar situaciones de peligro.
- Este aparato no debe ser usado por personas (adultos o niños) con su capacidad física, psíquica o sensorial reducida, ni por quienes no tengan los conocimientos y la experiencia necesarios, a menos que sean supervisados o instruidos acerca del uso del aparato por una persona responsable de su seguridad.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con este aparato.
- Mantenga el aparato alejado del agua. No coloque ni guarde el aparato por encima o cerca de agua contenida en bañeras, lavabos, fregaderos, etc. No lo sumerja en agua ni en otros líquidos, ya que esto podría afectar a la seguridad del aparato.
- Coloque el goLITE BLU energy light en posición vertical con el soporte en su sitio. No lo use en posición horizontal sin el soporte, ya que puede que el aparato se sobrecaliente.
- No use el aparato en una habitación que no esté iluminada por otra lámpara, ya que podría producir fatiga visual. Utilice la luz de este aparato como un complemento de la luz normal (luz solar o luz artificial) en su hogar.

- No mire directamente a la luz durante demasiado tiempo, ya que puede resultar incómodo para los ojos.
- No utilice el goLITE BLU energy light donde su luz pueda afectar su capacidad o la de otras personas para realizar tareas esenciales como conducir o manejar equipos pesados.
- No se siente frente al aparato a una distancia menor que la recomendada para obtener una intensidad de luz superior, ya que una mayor intensidad de luz no mejora el resultado y puede aumentar el riesgo de dolor de cabeza o de fatiga visual.
- No utilice el aparato cuando este esté junto a otro equipo o encima de otro equipo, tampoco coloque ningún equipo sobre el aparato. Sin embargo, si no lo puede evitar, observe el aparato para ver si funciona correctamente.
- Cuando el goLITE BLU energy light esté conectado a la red, no lo coloque en un lugar en el que resulte complicado quitar el adaptador de la toma de corriente.
- No se permite modificar de ningún modo el goLITE BLU energy light.
- No utilice el aparato en presencia de mezclas anestésicas inflamables con aire, oxígeno u óxido nitroso.
- Consulte siempre con el médico antes de comenzar a usar el goLITE BLU energy light si:

1 padece o ha padecido depresión;
2 tiene trastorno bipolar;
3 es hipersensible a la luz (por ejemplo, a causa de la diabetes o la epilepsia);
4 sufre un afección ocular o se ha sometido a cirugía ocular;
5 toma medicamentos para la fotosensibilidad (por ejemplo, ciertos antidepresivos, fármacos psicotrópicos o comprimidos contra la malaria).

**Precaución**

- Utilice, cargue y guarde el aparato a una temperatura entre 0 °C y 35 °C.
- Utilice únicamente el adaptador suministrado (adaptador de CA/CC KSAD0950120W1UV-1) para cargar el aparato. Si utiliza un adaptador que no sea el especificado, suministrado por Philips, puede

provocar el aumento de emisiones electromagnéticas o la disminución de la inmunidad del goLITE BLU energy light.
- El aparato tiene una batería recargable de iones de litio integrada. No la incinere, desmonte ni exponga a temperaturas superiores a 60 °C, ya que puede explotar si se sobrecalienta.
- No use el aparato al aire libre ni cerca de superficies calientes o fuentes de calor (fig. 3).
- Deje de usar el aparato si presenta algún daño. Si es necesaria una reparación, consulte el capítulo "Garantía y servicio" para obtener información.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato, el adaptador o el cable.
- Cuando quite el adaptador de la toma de corriente no lo haga tirando del cable, sino cogiendo el propio adaptador.
- Utilice el aparato tal como se indica en las pautas de compatibilidad electromagnética (EMC, del inglés electromagnetic compatibility) que se incluyen en este manual de usuario.

**Seguridad y cumplimiento**
- Este aparato Philips cumple todos los estándares sobre campos electromagnéticos (CEM). Si se utiliza correctamente y de acuerdo con las instrucciones de este manual, el aparato se puede usar de forma segura según los conocimientos científicos disponibles hoy en día.
- Este aparato cumple los requisitos de la Directiva MDD 93/42/EEC sobre dispositivos médicos y de la normativa 2007/47/EC en materia de aparatos médicos.

**General**

El adaptador está equipado con un selector automático de voltaje y es apto para voltajes de red entre 100 y 240 voltios.

### Descripción de los símbolos

Los siguientes símbolos pueden aparecer en el aparato:

| Símbolo | Descripción |
|---|---|
| | Consulte el manual de usuario suministrado |
| | Alimentación de CC |
| | Polaridad del conector de CC |
| | Número de serie |
| HF3330 | Número de modelo |
| | Declaración de conformidad europea |
| | Cumple con las directivas de reciclaje de desperdicios de equipos eléctricos y electrónicos y con las restricciones en el uso de ciertas sustancias peligrosas de los equipos eléctricos y electrónicos (WEEE). |
| | El logotipo de Philips |
| | Fabricado por: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Países Bajos. Fax: +31 (0)512594316 |
| | Código de fecha |

## Preparación para su uso

### Cuándo usar el goLITE BLU energy light

El hecho de saber cuándo debe usar el goLITE BLU energy light puede marcar la diferencia entre sentirse mejor en solo unos días en vez de en semanas, o incluso no notar nada en absoluto. Siga estas instrucciones para comprender cómo la luz afecta a su reloj biológico y cuándo debe usar el goLITE BLU energy light para obtener los mejores resultados.

### Duración e intensidad

La mayoría de las personas obtienen resultados beneficiosos con períodos de 15 a 30 minutos de uso diario. Puede comenzar a usar el goLITE BLU energy light al 50% de su intensidad de luz y aumentarla si ve que no reacciona tras una semana.

### Sueño y energía

El uso de goLITE BLU energy light a cualquier hora del día afecta directamente al estado de alerta. Puede usar goLITE BLU energy light como terapia de luz para mitigar la tristeza del invierno durante el día. La mejor hora del día para usarlo es por la mañana. No utilice el goLITE BLU energy light bien entrada la noche. Si lo usa durante las 2 horas previas al momento de acostarse, puede desvelarle.

- Si le cuesta levantarse cada mañana sin un reloj despertador o si se queda dormido con frecuencia, necesita luz matutina. Use el goLITE BLU energy light durante la primera o las dos primeras horas después de despertarse.
- Si le cuesta mantenerse despierto por la noche y se despierta demasiado temprano por la mañana, necesita luz nocturna. Utilice el goLITE BLU energy light cuando empiece a sentirse adormilado.
- Si las mañanas y las noches no son el problema, sino que normalmente se nota cansado durante todo el día, entonces la hora a la que usa el goLITE BLU energy light no es tan importante. Puede usar el goLITE BLU energy light por la mañana o a mediodía. Por ejemplo, cuando se despierta por la mañana, puede usarlo durante un período de entre 15 y 30 minutos y, luego, otra vez a mediodía o por la tarde-noche durante aproximadamente el mismo tiempo. Coloque el goLITE BLU energy light alejado de su cuerpo durante el tratamiento nocturno. Así su reloj biológico no confundirá la señal matinal más intensa con la hora de la tarde-noche. No utilice el goLITE BLU energy light durante las dos horas previas al momento de acostarse. La luz azul puede suprimir las hormonas nocturnas durante un tiempo, y podría ser incapaz de quedarse dormido.

### Depresión invernal

Si los cambios de ánimo estacionales son más pronunciados y si padece depresión, debe consultar a un terapeuta y usar únicamente la terapia de

luz bajo su supervisión. El terapeuta puede prescribirle 45 minutos de tratamiento diario al nivel 1 ó 2 durante varias semanas. El tiempo de exposición a la luz se puede determinar teniendo en cuenta la información que se menciona anteriormente, previa consulta con el terapeuta.

**Desfase horario**

Los viajes frenéticos a través de distintos husos horarios crean un desajuste entre su reloj biológico interno y la nueva hora exterior. Esto no solo produce problemas de somnolencia, sino que también influye en el ánimo y en el nivel de energía. Si permanece de viaje más de varios días, es posible que el cuerpo quiera ajustar su reloj biológico al nuevo huso horario, puesto que esto le ayudará a dormir mejor y a estar más alerta y lleno de energía cuando lo necesite. Dado que la luz azul especial es eficaz para ajustar los ritmos circadianos, el goLITE BLU energy light puede ajustar rápidamente su ritmo al nuevo huso horario. Una de las mejores estrategias para combatir el desfase horario es ajustar el reloj biológico uno o dos días antes de iniciar el viaje.

**Viajes hacia el Este**: comience a usar el goLITE BLU energy light por las mañanas dos o tres días antes de iniciar un viaje hacia el Este . El número de husos horarios que se desplace se corresponde con las horas que su reloj biológico debe ajustarse. Si va a viajar sólo varios husos horarios, basta con un día de preparación nada más. Añada un día de terapia de luz por cada 2 husos horarios adicionales. Por ejemplo, para un viaje de Estados Unidos a Europa, use el horario siguiente: el primer día, levántese una hora más temprano y utilice el goLITE BLU energy light durante 30–45 minutos. El día siguiente y los sucesivos, debería levantarse un par de horas antes y repetir este proceso. Debe adelantar a su vez la hora de acostarse. Una vez que llegue al destino, evite recibir luz antes de las 10:00, hora local (lleve gafas de sol), y utilice el goLITE BLU energy light a media mañana para ajustarse completamente a la hora local. Para la vuelta del viaje, use el goLITE BLU energy light bien entrada la noche durante un par de días antes del vuelo de regreso. En la última noche del viaje, intente estar despierto hasta tarde y utilice el goLITE BLU energy light tan tarde como le sea posible pasada la medianoche. El día del vuelo, evite recibir cualquier luz brillante hasta después de las 14:00 horas (consulte el apartado siguiente "Viajes hacia el Oeste").

**Viajes hacia el Oeste**: como los relojes biológicos de la mayoría de las personas se ajustan más fácilmente a husos horarios posteriores, no debería tener que usar el goLITE BLU energy light cuando vaya a viajar 3 husos horarios o menos. Necesitaría usar únicamente el goLITE BLU energy light un día antes de viajar 4 husos horarios y añadir un día de preparación adicional por cada 3 husos horarios. No debería tener que usar el goLITE BLU energy light durante más de 3 días, aunque realice viajes más largos en dirección oeste. Por ejemplo, si va a viajar de Londres a Los Ángeles, use el goLITE BLU energy light durante 30–40 minutos bien entrada la noche (hágalo de nuevo un par de horas más tarde, si es posible) cada día, y comience 2 ó 3 días antes de iniciar el viaje. Utilice el goLITE BLU energy light 2 ó 3 horas más tarde en las noches sucesivas. Cuando llegue al destino, intente permanecer despierto hasta la hora de acostarse y evite la luz brillante de la tarde-noche (lleve gafas de sol) durante los primeros días. Antes de emprender el viaje de regreso a casa, evite cualquier luz brillante vespertina y nocturna, y use el goLITE BLU energy light por la mañana durante varios días (consulte la sección anterior "Viajes hacia el Este").
Para obtener más instrucciones sobre cómo evitar el desfase horario, visite www.philips.com/golite.

## Carga

*Nota: Puede usar el aparato mientras se carga.*
El goLITE BLU energy light incluye un adaptador de CA/CC de 9,5 V que funciona con voltajes entre 100 y 240 voltios para que se pueda usar en todo el mundo. Se incluye un conjunto de clavijas intercambiables para que el adaptador sea compatible con la mayoría de las tomas de corriente más comunes en todo el mundo.

1 Enchufe el adaptador a la toma de corriente.

2 Inserte la clavija del aparato en la toma del mismo (fig. 4).
- Solo se ve el perfil de la indicación de carga.
- A medida que la batería se carga, las cuatro barras de la indicación de carga parpadean una por una y se llenan en cuanto la carga aumenta.

◗ Cuando la batería está completamente cargada, la indicación de carga deja de parpadear.

*Nota: Cargue el goLITE BLU energy light al menos 8 horas antes de utilizarlo por primera vez. La carga normalmente tarda de 3 a 4 horas.*

*Nota: Cuando la batería está totalmente cargada, contiene la energía suficiente para realizar de 3 a 5 tratamientos.*

## Instalación

1 Quite el soporte del hueco de almacenamiento del soporte (fig. 5).

2 Inserte el extremo biselado del soporte en el orificio situado en la parte posterior del aparato. Los imanes mantienen el soporte en su sitio (fig. 6).

3 Coloque el goLITE BLU energy light a unos 50-75 cm de los ojos de forma que la luz bañe la cara desde un lado (fig. 7).

- Puede leer, comer, trabajar frente al ordenador, ver la televisión o ejercitarse mientras usa el goLITE BLU energy light.
- Para obtener los mejores resultados, coloque el goLITE BLU energy light al mismo nivel que el diafragma (zona del estómago), por ejemplo, sobre la mesa ante la que esté sentado.

*Nota: No mire fijamente hacia la luz del panel LED, ya que es suficiente con que la luz azul llegue a los ojos indirectamente desde un lado.*

- Utilice el goLITE BLU energy light en una habitación bien iluminada para minimizar la fatiga visual.

## Ajuste del reloj

1 Pulse el botón de encendido/apagado brevemente para encender el aparato (fig. 8).

◗ El display táctil se enciende.

2 Pulse el botón de alarma y el botón del temporizador simultáneamente durante 2 segundos (fig. 9).

◗ La hora del reloj comienza a parpadear en el display (fig. 10).

3 Ajuste la hora del reloj con el botón más o menos. Si mantiene el botón pulsado, la hora se mueve hacia delante o hacia atrás más rápido (fig. 11).

4 Para cambiar entre la indicación de hora en formato de 12 horas (a.m./p.m.) y de 24 horas, pulse el botón del temporizador y el botón menos simultáneamente durante 2 segundos.

5 Para salir del modo de ajuste de la hora, pulse el botón de alarma o el botón del temporizador, o espere 10 segundos.

### Programación del temporizador

Puede usar la función de temporizador para establecer el tiempo del tratamiento.

1 Pulse el botón de encendido/apagado brevemente para encender el aparato (fig. 8).
- El display táctil se enciende.

2 Pulse el botón del temporizador (fig. 12).
- La indicación de temporizador activado y el tiempo de cuenta atrás del temporizador comienzan a parpadear (fig. 13).

3 Pulse el botón más o menos para establecer el tiempo del tratamiento. Si mantiene el botón pulsado, el tiempo se mueve rápidamente hacia delante o hacia atrás (fig. 11).

Puede establecer un tiempo de 1 a 60 minutos.
- El tiempo de sesión establecido se guarda en la memoria.
- La indicación de temporizador activado y el tiempo de cuenta atrás del temporizador dejan de parpadear.

*Nota: Cuando encienda el aparato, comenzará la cuenta atrás del tiempo establecido para el temporizador. Cuando dicha cuenta atrás finalice, el panel LED se apagará automáticamente.*

### Modo de demostración

El modo de demostración se usa para realizar una demostración del funcionamiento del goLITE BLU energy light en tiendas. Cuando el

aparato se enciende en el modo de demostración, los clientes de la tienda pueden:
- ajustar la intensidad de la luz
- encender y apagar el aparato
- ajustar la alarma
- establecer el tiempo del tratamiento

Si el aparato no se usa durante 3 minutos, éste vuelve a la configuración predeterminada del modo de demostración.
Para activar el modo demostración:

1 Asegúrese de que el aparato está apagado.

*Nota: Si desea apagar el aparato, mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante 2 segundos.*

2 Enchufe el adaptador en la toma de corriente e inserte la clavija del aparato en la toma del mismo.

3 Mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante 10 segundos (fig. 8).
- El aparato se enciende y la palabra "DEMO" aparece en el display.
- El panel LED permanece encendido con una intensidad de luz del 25%.
- El display muestra un tiempo de cuenta atrás del temporizador de 15 minutos, pero la cuenta atrás no se realiza, ya que solo comienza si el tiempo del temporizador está ajustado.
- El display muestra una hora de alarma de 12:00 a.m. y muestra la hora normal del reloj, pero el modo de alarma está desactivado.

*Nota: El aparato permanece encendido en el modo de demostración hasta que se apaga.*
Para desactivar el modo de demostración, mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante 10 segundos.

## Uso del aparato

1 Pulse el botón de encendido/apagado brevemente para encender el aparato (fig. 8).
- El display táctil se enciende.

*Nota: Si no toca el display ni pulsa cualquier botón durante 5 minutos cuando el display está encendido y el aparato está funcionando con la carga de la batería, el aparato se apaga automáticamente para ahorrar energía.*

*Nota: Si desea apagar el aparato, mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante 2 segundos.*

2 Pulse brevemente el botón de encendido/apagado de nuevo para encender el panel LED.

◗ Se inicia el tiempo de cuenta atrás establecido para el temporizador.

*Nota: El tiempo de tratamiento predeterminado es de 15 minutos. Use el temporizador para cambiar el tiempo de tratamiento (consulte la sección "Programación del temporizador" en el capítulo "Preparación para su uso").*

◗ Cuando la cuenta atrás finaliza, el panel LED se apaga automáticamente.

*Nota: Si desea apagar el panel LED antes de que concluya la cuenta atrás, pulse el botón de encendido/apagado.*

3 Pulse el botón más o menos para cambiar la intensidad de la luz (fig. 11).

Puede aumentar o disminuir la intensidad en incrementos/detrimentos del 25%.

### Cómo realizar una pausa en una sesión

1 Pulse el botón de encendido/apagado o pulse el botón menos para reducir la intensidad al 0%.

◗ Los minutos restantes de todas las sesiones se mostrarán en el display.

2 Pulse el botón de encendido/apagado para continuar la sesión o pulse cualquier botón táctil para finalizar la sesión.

*Nota: Si realiza una pausa en una sesión mientras el aparato está funcionando con la alimentación de la batería y no continúa la sesión en un plazo de 5 minutos, el aparato se apaga automáticamente.*

## Configuración de la alarma

La alarma tiene tres modos: solo carillón, solo luz o luz y carillón.

1 Pulse el botón de encendido/apagado brevemente para encender el aparato (fig. 8).
- El display táctil se enciende.

2 Pulse el botón de alarma (fig. 14).
- La indicación de alarma comienza a parpadear (fig. 15).

3 Pulse el botón más o menos para cambiar entre los tres modos de alarma: solo carillón, solo luz o carillón y luz (fig. 11).

4 Pulse el botón de alarma dos veces o espere 10 segundos para guardar el modo seleccionado.

5 Para ajustar la hora de la alarma, pulse el botón de alarma dos veces.
- La hora de la alarma comienza a parpadear.

6 Pulse el botón más o menos para ajustar la hora que desee. Si mantiene el botón pulsado, la hora se mueve rápidamente hacia delante o hacia atrás.

7 Pulse el botón de alarma o espere 10 segundos para guardar la hora de alarma ajustada.

*Nota: El modo de ajuste de alarma y la hora se guardan en la memoria hasta que se agote la energía de la batería.*

### Desactivación del sonido de la alarma

1 Pulse cualquier botón táctil o el botón de encendido/apagado para desactivar el sonido de la alarma cuando ésta suene.

### Desactivación de la alarma

1 Para desactivar la alarma, mantenga pulsado el botón de alarma hasta que las indicaciones de carillón y de alarma con luz, así como la hora de la alarma, desaparezcan del display.

## Limpieza

No sumerja nunca el aparato en agua u otros líquidos, ni lo enjuague bajo el grifo.

No utilice estropajos, agentes abrasivos ni líquidos agresivos, como gasolina o acetona, para limpiar el aparato.

1 Limpie el aparato con un paño seco.

## Medio ambiente

- Al final de su vida útil, no tire el aparato junto con la basura normal del hogar. Llévelo a un punto de recogida oficial para su reciclado. De esta manera ayudará a conservar el medio ambiente (fig. 16).
- La batería recargable integrada y las pilas de botón no recargables contienen sustancias que pueden contaminar el medioambiente. Quite siempre la batería recargable y la pila de botón antes de deshacerse del aparato y llevarlo a un punto de recogida oficial. Deposite la batería recargable y la pila de botón en un lugar de recogida oficial. Si no puede quitar la batería recargable o la pila de botón, puede llevar el aparato a un centro de servicio Philips. El personal del servicio de asistencia extraerá la batería recargable y la pila de botón y se deshará de ellas de forma no perjudicial para el medioambiente. (fig. 17)

### Cómo quitar la batería recargable y la pila de botón

Quite la batería recargable únicamente cuando deseche el aparato. Asegúrese de que la batería esté completamente descargada cuando la saque del aparato.

1 Desconecte el aparato de la red y desenchufe la clavija del aparato.

2 Encienda el panel LED y déjelo encendido hasta que se apague automáticamente.

3 Desenrosque los 2 tornillos con un destornillador (fig. 18).

4 Quite la cubierta de la batería recargable integrada. (fig. 19)

5 Levante la batería azul rectangular del aparato. Ésta está integrada en el aparato a través de un cable rojo y otro negro conectados a una clavija situada en el interior del aparato (fig. 20).

6 Coja los cables y tire de la clavija para desconectarla del aparato. (fig. 21)

◗ Ya ha quitado la batería recargable.

7 Quite la pila de botón (fig. 22).

## Garantía y servicio

Si necesita información o si tiene algún problema, visite la página Web de Philips en www.philips.com, o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Philips en su país (hallará el número de teléfono en el folleto de la garantía mundial). Si no hay Servicio de Atención al Cliente de Philips en su país, diríjase a su distribuidor local Philips.

## Preguntas más frecuentes

En este capítulo encontrará las preguntas más frecuentes sobre el aparato. Si no encuentra la respuesta a su pregunta, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de su país.

| Pregunta | Respuesta |
|---|---|
| ¿Tengo que quitarme las gafas cuando use el goLITE BLU energy light? | No, puede usar el goLITE BLU energy light con las gafas puestas. No use gafas de sol o con cristales tintados cuando use el goLITE BLU energy light, ya que este tipo de gafas reduce la eficacia. |
| ¿Produce el aparato efectos secundarios? | El goLITE BLU energy light es seguro siempre que se use según las instrucciones. Se han descrito algunos casos de dolor de cabeza temporal o náuseas. Estos efectos se solucionan normalmente alejando el aparato. |
| ¿El uso de goLITE BLU energy light puede provocarme quemaduras? | No, la tecnología que usa goLITE BLU energy light elimina la luz ultravioleta. |
| He oído que la luz puede ser peligrosa. ¿Puede el goLITE BLU energy light dañarme los ojos? | El goLITE BLU energy light emite niveles seguros de luz azul, en conformidad con los estándares vigentes. Sin embargo, si padece alguna afección ocular o tiene antecedentes familiares de afecciones oculares, consulte a un oftalmólogo antes de usar el goLITE BLU energy light. Si padece un problema ocular temporal, espere hasta que éste se haya solucionado antes de usar el goLITE BLU energy light. |

| Pregunta | Respuesta |
|---|---|
| | El goLITE BLU energy light es seguro si se utiliza siguiendo las instrucciones. El aparato no presenta riesgo alguno de luz ultravioleta para los ojos y produce una luz segura y de campo difuso. Se han realizado pruebas al aparato en materia de seguridad ocular. |
| | Al igual que con cualquier fuente de luz brillante, no mire hacia la luz durante demasiado tiempo. La reacción beneficiosa se produce cuando se estimulan los fotorreceptores de los ojos. Dado que estos fotorreceptores se encuentran en la zona periférica del ojo, obtendrá un mejor resultado si coloca el goLITE BLU energy light formando un leve ángulo con respecto a la cara. |
| ¿Debo usar el goLITE BLU energy light todos los días? | Puede usar el goLITE BLU energy light diariamente, sobre todo durante los meses de invierno. Muchas personas no necesitan la luz en verano. Otras, en cambio, lo utilizan todo el año porque permanecen la mayor parte del tiempo en interiores y no reciben el tipo de señales de luz adecuado para regular los ritmos circadianos correctamente. |
| ¿Puede la luz dañar a niños o mascotas? | No. Puede usar la luz de forma segura sobre niños y mascotas. Sin embargo, no permita que los niños jueguen con el aparato. |
| ¿Puedo usar el goLITE BLU energy light más de una vez al día? | Para la mayoría de las personas, basta con utilizar el goLITE BLU energy light una vez al día. No olvide que puede padecer problemas de somnolencia si utiliza el goLITE BLU energy light demasiado tarde por la noche. |
| ¿Cuál es la duración de los LED? | Si usa el aparato 30 minutos al día durante todo el año, los LED tienen una vida útil de más de 50 años. |

| Pregunta | Respuesta |
|---|---|
| ¿Qué ocurre si uno o más LED dejan de funcionar antes de lo previsto? | En el improbable caso de que uno o más LED dejen de funcionar antes de tiempo, puede seguir usando el goLITE BLU energy light con normalidad puesto que su eficacia no se verá afectada. No obstante, si varios LED dejan de funcionar, debería reparar el goLITE BLU energy light para asegurarse de que recibe la cantidad adecuada de luz. Consulte el capítulo "Garantía y servicio". |
| ¿Qué quiere decir la palabra "DEMO" que aparece en el display? | Cuando la palabra "DEMO" aparece en el display, el aparato está funcionando en el modo de demostración. Este modo se usa para realizar una demostración del funcionamiento del goLITE BLU energy light en tiendas. Para desactivar este modo, mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante 10 segundos cuando el goLITE BLU energy light esté apagado. El goLITE BLU energy light se enciende y la palabra "DEMO" ya no aparece en el display. |
| ¿Cómo se usa el botón de reinicio? | El botón de reinicio se encuentra en el hueco de almacenamiento del soporte de la parte posterior del aparato. Si el goLITE BLU energy light se bloqueara o no funcionara correctamente, inserte el extremo de un clip desplegado en el orificio del botón de reinicio para reiniciar el aparato y borrar la memoria del goLITE BLU energy light. |

## Especificaciones

| Modelo | HF3330 |
|---|---|
| **Eléctrico** | |
| Voltaje nominal del aparato (V de CA) | 100-240 |
| Voltaje nominal del adaptador (V de CC) | 9,5 |
| Frecuencia nominal (Hz) | 50/60 |
| Potencia nominal de entrada del adaptador de corriente (A) | 1,2 |
| Consumo de energía del aparato (A) | 1,1 |
| Consumo de energía del adaptador (A) | 0,4 |
| **Clasificación según IEC 60601-1** | |
| - Clase de aislamiento | II |
| - Resistencia al agua | IPX0 |
| - Modo de funcionamiento | Continuo |
| **Tipo de batería recargable** | |
| Pack de 2 pilas de iones de litio | 7,4 V y 850 mAh |
| | Conforme con IEC 62133 y UL 2054 |

| Condiciones de funcionamiento | |
|---|---|
| Temperatura | de 0 °C a +35 °C |
| Humedad relativa | de 15% a 90% (sin condensación) |

| Condiciones de almacenamiento | |
|---|---|
| Temperatura | de -20°C a +50°C |

| Condiciones de almacenamiento | |
|---|---|
| Humedad relativa | de 15% a 90% (sin condensación) |

| Características físicas | |
|---|---|
| Dimensiones | 14 x 14 x 2,5 cm |
| Peso | 0,4 kg (menos de 14 onzas) |
| Longitud de onda máxima | 468 nm +/- 8 nm |
| Longitud de onda media | 20 nm |
| Irradiación típica (100% de intensidad) | 300 µW/cm² +/- 10% a 50 cm |

Si lo desea, solicite los diagramas del circuito, las listas de componentes y demás descripciones técnicas.
Como usuario de este aparato, debería tomar las medidas necesarias para evitar interferencias electromagnéticas o de otro tipo entre este y otros aparatos.

## Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance Philips, enregistrez votre produit sur le site à l'adresse suivante : www.philips.com/welcome.

### Application

La lampe de luminothérapie goLITE BLU a été conçue pour que les gens se sentent plus en forme, pour régler leurs rythmes circadiens et pour améliorer leur humeur lors du blues hivernal. L'application médicale de la lampe de luminothérapie goLITE BLU est le traitement de la dépression hivernale (trouble affectif saisonnier). Ce traitement doit toujours faire l'objet d'un suivi par un spécialiste.

### Lumière, santé et rythmes circadiens

Le corps humain utilise les signaux lumineux, tels que ceux fournis par le soleil, pour synchroniser certaines fonctions internes. Des rythmes bien programmés permettent de réguler l'humeur, le sommeil, l'énergie, l'appétit et la digestion. Ces cycles internes quotidiens, appelés cycles circadiens, sont parfois désynchronisés, ce qui engendre une dérégulation de l'horloge biologique.

Malheureusement, notre mode de vie moderne a fortement altéré notre perception des signes de la nature. Aujourd'hui, on ne se lève plus dès les premières lueurs du jour pour se coucher à 20 h 00. Les journées de travail sont de plus en plus longues et de nombreuses personnes sont confrontées aux horaires du travail de nuit. D'autre part, l'avènement de l'électricité a permis de prolonger les activités sociales et individuelles après la tombée de la nuit. Ces facteurs ont diminué la capacité naturelle du corps à réguler son horloge biologique.

Les voyages rapides à travers les fuseaux horaires sont également à l'origine de la dérégulation entre notre horloge biologique et le temps extérieur, phénomène que l'on appelle décalage horaire. Un temps d'exposition approprié à une lumière vive favorise l'adaptation rapide à un nouveau fuseau horaire.

En plus de son effet régulateur sur notre horloge biologique, la lumière a des effets directs sur notre attention et notre forme et elle améliore nos performances. La luminothérapie a également des effets bénéfiques sur

notre humeur, notamment lorsque celle-ci est mise à mal par les changements de saisons.
Dans les pays où les hivers sont longs, beaucoup de gens souffrent de baisses de forme et d'apathie du fait du manque de lumière. Ces symptômes sont appelés blues hivernal. Ils commencent habituellement en automne et peuvent durer plusieurs semaines. L'exposition à des sources de lumière vive peut aider à soulager ces symptômes et à retrouver une humeur et un niveau de forme semblables à ceux de l'été. La recherche montre qu'un photorécepteur spécifique présent dans nos yeux est chargé de la régulation de notre énergie et de nos cycles de sommeil et d'éveil. Ce récepteur réagit à la lumière bleue du soleil d'été. Nous ne recevons pas autant de cette lumière en automne et en hiver et la lumière intérieure n'émet pas suffisamment de cette couleur si importante. La lampe de luminothérapie goLITE BLU permet de resynchroniser les rythmes circadiens en émettant la longueur d'onde, la couleur et l'intensité de lumière auxquelles notre corps réagit le mieux. Elle améliore naturellement notre humeur et notre énergie avec une intensité de lumière relativement faible comparée aux appareils de luminothérapie traditionnels.

## Description générale (fig. 1)

A Panneau lumineux
B Prise pour la fiche de l'appareil
C Écran tactile interactif
- **1** Bouton tactile d'alarme
- **2** Témoin d'alarme par sonnerie
- **3** Témoin d'alarme lumineuse
- **4** Témoin d'activation du minuteur
- **5** Heure (horloge)
- **6** Témoin de mode démo
- **7** Voyant de charge
- **8** Bouton tactile Plus (+)
- **9** Bouton tactile du minuteur
- **10** Temps restant du minuteur/Heure de l'alarme
- **11** Indication d'intensité
- **12** Bouton tactile Moins (-)

D Petite fiche
E Adaptateur
F Socle
G Bouton de réinitialisation
H Espace de rangement du support
I Cache de la batterie rechargeable intégrée
J Bouton marche/arrêt
Non illustré : Housse

## Important

- Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour un usage ultérieur.
- Cet adaptateur dispose d'une double isolation conformément aux normes de classe II (fig. 2).

**Danger**

- Évitez de mouiller l'adaptateur.

**Avertissement**

- N'utilisez jamais l'adaptateur s'il est endommagé. Dans ce cas, remplacez-le toujours par un adaptateur de même type pour éviter tout accident.
- L'adaptateur secteur contient un transformateur. Afin d'éviter tout accident, n'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil.
- Évitez tout contact de l'appareil avec de l'eau. Ne le placez pas et ne le rangez pas près d'une baignoire, d'un lavabo, d'un évier, etc. Ne l'immergez en aucun cas dans l'eau ou dans tout autre liquide. Cela pourrait remettre en cause la sécurité de l'appareil.

- Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU en position verticale en vous servant du support. Ne l'utilisez pas en position horizontale sans ce dernier car cela pourrait provoquer une surchauffe de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse, car cela peut entraîner de la fatigue oculaire. Utilisez l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du jour, lumière électrique) de votre domicile.
- Ne regardez pas directement la lumière de manière prolongée, car cela pourrait provoquer une gêne oculaire.
- N'utilisez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU lors de la réalisation, par vous ou d'autres personnes, de tâches importantes telles que la conduite d'une voiture ou la manipulation d'équipements lourds.
- Ne vous asseyez pas plus près de l'appareil que la distance recommandée afin d'obtenir une plus grande intensité de lumière. Une intensité accrue n'améliore pas le résultat et peut augmenter le risque de mal de tête ou de fatigue oculaire.
- N'installez pas la lampe à côté ou sur un autre appareil et ne posez aucun appareil sur la lampe. Si vous ne pouvez pas faire autrement, vérifiez que la lampe fonctionne normalement.
- Lorsque la lampe de luminothérapie goLITE BLU est branchée, ne la posez pas dans un endroit où il est difficile de débrancher l'adaptateur de la prise secteur.
- Toute modification de la lampe de luminothérapie goLITE BLU est interdite.
- L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé en présence de mélanges inflammables anesthésiques avec de l'air, de l'oxygène ou du protoxyde d'azote.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU si :

1 vous souffrez ou avez souffert d'une dépression ;
2 vous souffrez de troubles bipolaires ;
3 vous souffrez d'une hypersensibilité à la lumière (due au diabète ou à l'épilepsie par exemple) ;

4 vous avez une douleur à un œil ou avez subi une opération chirurgicale à un œil ;
5 vous prenez des médicaments rendant la peau plus sensible à la lumière (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés contre le paludisme) ;

**Attention**

- Utilisez, rechargez et conservez l'appareil à une température comprise entre 0 °C et 35 °C.
- Utilisez exclusivement l'adaptateur fourni pour charger l'appareil (adaptateur CA/CC KSAD0950120W1UV-1). Si vous utilisez un adaptateur différent de celui indiqué et fourni par Philips, vous risquez de provoquer une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité de votre lampe de luminothérapie goLITE BLU.
- L'appareil est muni d'une batterie intégrée au lithium-ion rechargeable. La batterie rechargeable ne doit pas être incinérée, démontée ou exposée à des températures supérieures à 60 °C. En cas de surchauffe, un risque d'explosion de la batterie existe.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou près de surfaces chauffantes ou de sources de chaleur (fig. 3).
- Arrêtez d'utiliser l'appareil s'il est endommagé d'une manière quelconque. Si une réparation est nécessaire, consultez le chapitre « Garantie et service » pour plus d'informations.
- Ne placez pas d'objets lourds sur l'appareil, l'adaptateur ou le cordon d'alimentation.
- Ne tirez pas sur le cordon de l'adaptateur pour le débrancher. Saisissez l'adaptateur par son boîtier.
- Utilisez l'appareil conformément aux normes relatives à la compatibilité électromagnétique (CEM) fournies dans ce mode d'emploi.

**Sécurité et conformité**

- Cet appareil Philips est conforme à toutes les normes relatives aux champs électromagnétiques (CEM). Il répond aux règles de sécurité établies sur la base des connaissances scientifiques actuelles s'il est

manipulé correctement et conformément aux instructions de ce mode d'emploi.
- Cet appareil répond aux normes de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et 2007/47/EC.

**Général**

Cet adaptateur est équipé d'un sélecteur de tension automatique et est conçu pour une tension secteur comprise entre 100 V et 240 V.

**Symboles**

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

| Symbole | Description |
|---|---|
| | Consultez le mode d'emploi fourni |
|  | Alimentation CC |
| | Polarité des fiches CC |
| | Numéro de série |
| HF3330 | Numéro de modèle |
| | Déclaration de conformité européenne |
| | Conforme aux directives relatives au recyclage sur les déchets générés par les équipements électriques et électroniques (WEEE) et à la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS). |
| | Logo Philips |
| | Fabriqué par : Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Pays-Bas. Fax : +31 (0)512594316 |
| | Code date |

## Avant utilisation

### Quand utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU

L'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU au moment approprié peut vous permettre de vous sentir mieux au bout de quelques jours au lieu de plusieurs semaines. Attention, si vous ne l'utilisez pas de façon adaptée, vous risquez de n'obtenir aucun résultat. Suivez les consignes indiquées pour bien comprendre comment la lumière agit sur votre horloge biologique et quand utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU pour bénéficier de résultats optimaux.

#### Durée et intensité

La plupart des utilisateurs obtiennent des résultats bénéfiques en utilisant l'appareil de 15 à 30 minutes chaque jour. Vous pouvez commencer à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU à une intensité de 50 %, puis augmenter l'intensité de la lumière si vous ne sentez pas d'amélioration après une semaine.

#### Sommeil et énergie

L'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU à n'importe quelle heure de la journée a des répercussions directes sur votre attention. Vous pouvez utiliser la lampe goLITE BLU comme luminothérapie contre le blues hivernal au cours de la journée, en privilégiant une utilisation pendant la matinée pour de meilleurs résultats. N'utilisez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU en fin de soirée. Si vous l'utilisez dans les deux heures avant d'aller vous coucher, cela pourrait perturber votre sommeil.

- Si vous avez des difficultés à vous lever chaque jour sans réveil ou si vous vous rendormez fréquemment, vous avez besoin de lumière matinale. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans l'heure ou les deux heures suivant votre réveil.
- Si vous avez des difficultés à rester éveillé en fin de soirée et que vous vous levez trop tôt le matin, vous avez besoin de lumière du soir. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU avant que la somnolence ne vous gagne.
- Si vous ne pensez pas avoir de problème en matinée ou en soirée, mais que vous vous sentez généralement fatigué durant la journée,

l'heure d'utilisation de la lampe de luminothérapie goLITE BLU n'est plus aussi déterminante. Vous pouvez l'utiliser durant la matinée ou à la mi-journée. Par exemple, utilisez-la 15 à 30 minutes lorsque vous vous réveillez, puis à la mi-journée ou en soirée pendant un même laps de temps. Lors du traitement en soirée, placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU plus loin de vous pour éviter que votre horloge biologique ne confonde le signal matinal plus intense avec l'heure du soir. N'utilisez pas la lampe de luminothérapie goLITE BLU dans les deux heures qui précédent votre coucher. La lumière bleue peut supprimer les hormones du sommeil pendant un moment et vous aurez des difficultés à vous endormir.

**Dépression hivernale**

Si vos changements d'humeur saisonniers sont plus graves et que vous souffrez de dépression, il peut s'avérer judicieux de consulter un thérapeute et de n'utiliser la luminothérapie que sous son contrôle. Votre thérapeute peut vous prescrire 45 minutes de traitement par jour de niveau 1 ou 2 durant plusieurs semaines. Le temps d'exposition à la lumière peut être défini comme indiqué ci-dessus, mais doit être abordé avec votre thérapeute avant tout traitement.

**Décalage horaire**

Les voyages rapides à travers plusieurs fuseaux horaires provoquent une dérégulation entre notre horloge biologique et le temps extérieur. Cela n'engendre pas uniquement des problèmes de sommeil, mais a également des répercussions sur notre humeur et notre énergie. Si vous restez plus de quelques jours, vous souhaitez sans doute décaler votre horloge biologique pour l'adapter à celle du nouveau fuseau horaire. Cela vous aidera à mieux dormir et à être plus attentif et plus en forme. Étant donné que la lumière bleue est efficace pour décaler les rythmes circadiens, votre lampe de luminothérapie goLITE BLU peut rapidement ajuster votre rythme à celui du nouveau fuseau horaire. L'une des meilleures méthodes pour atténuer les effets du décalage horaire consiste à décaler votre horloge biologique un ou deux jours avant votre départ. **Voyage vers l'est** : lorsque vous voyagez vers l'est , utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU le matin deux ou trois jours avant votre départ. Le nombre de fuseaux horaires traversés correspond au nombre

d'heures de décalage de votre horloge biologique. Si vous ne traversez que quelques fuseaux horaires, un jour de préparation suffira. Ajoutez un jour de luminothérapie pour chaque groupe de 2 fuseaux horaires traversés supplémentaires. Par exemple, pour un voyage des États-Unis vers l'Europe, appliquez le programme suivant : le premier jour, réveillez-vous une heure plus tôt et utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU durant 30 à 45 minutes. Le ou les jours suivants, réveillez-vous deux heures plus tôt et répétez ce processus. Vous devriez avancer votre heure de coucher en conséquence. Une fois arrivé à destination, évitez la lumière avant 10 heures du matin, heure locale (portez des lunettes de soleil) et utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU en milieu de matinée pour que votre horloge interne soit en accord parfait avec l'heure locale. Pour préparer votre retour, utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU en fin de soirée durant deux nuits avant de prendre votre vol de retour. Le dernier soir avant votre retour, essayez de ne pas vous coucher trop tôt et utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU le plus tard possible après minuit, sans exagérer. Le jour de votre vol de retour, évitez de vous exposer à une lumière vive avant 14 h 00 (consultez ci-dessous la section « Voyage vers l'ouest »).

**Voyage vers l'ouest** : comme l'horloge biologique de la plupart des gens s'adapte plus facilement aux fuseaux horaires plus tardifs, vous ne devriez pas avoir à utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU lorsque vous ne traversez pas plus de 3 fuseaux horaires vers l'ouest. Il vous suffira d'utiliser votre lampe goLITE BLU durant une journée avant votre voyage si le décalage est de 4 fuseaux horaires et d'ajouter un jour de préparation en plus pour chaque groupe de 3 fuseaux horaires supplémentaires. Vous ne devriez pas utiliser votre lampe goLITE BLU plus de 3 jours, même pour les voyages lointains vers l'ouest. Par exemple, si vous voyagez de Londres à Los Angeles, utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU durant 30 à 40 minutes chaque fin de soirée (et une nouvelle fois deux heures plus tard si vous le pouvez), en commençant 2 à 3 jours avant votre départ. Utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU 2 à 3 heures plus tard chaque soir suivant. Lorsque vous arrivez à destination, essayez de rester éveillé jusqu'à l'heure du coucher et évitez de vous exposer à une lumière vive le soir durant les premiers jours (portez des lunettes de soleil). Avant de rentrer

chez vous, évitez de vous exposer à une lumière vive l'après-midi et le soir et utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU le matin durant quelques jours (consultez ci-dessus la section « Voyage vers l'est »). Pour des instructions plus complètes sur la manière d'atténuer les effets du décalage horaire, consultez la page www.philips.com/golite.

## Charge

*Remarque : Vous pouvez également utiliser l'appareil lorsqu'il est en charge.* La lampe de luminothérapie goLITE BLU est fournie avec un adaptateur CA/CC de 9,5 V qui fonctionne avec des tensions allant de 100 à 240 volts permettant de le brancher dans le monde entier. L'adaptateur dispose d'un jeu de fiches interchangeables compatibles avec les prises murales les plus courantes dans le monde.

1 Branchez l'adaptateur sur la prise secteur.

2 Insérez la fiche du cordon dans la prise de l'appareil (fig. 4).

- Seul le contour du témoin de charge est visible.
- Durant le chargement de la batterie, les quatre barres du témoin de charge clignotent les unes après les autres et se remplissent à mesure que la charge augmente.
- Lorsque la batterie est complètement chargée, le témoin de charge arrête de clignoter.

*Remarque : Chargez la lampe de luminothérapie goLITE BLU durant au moins huit heures avant sa première utilisation. Le chargement dure normalement de 3 à 4 heures.*

*Remarque : Lorsque la batterie est complètement chargée, elle permet de réaliser 3 à 5 traitements.*

## Installation

1 Retirez le support de son espace de rangement (fig. 5).

2 Insérez l'extrémité en biseau du support dans l'orifice correspondant sur la partie arrière de l'appareil. Des aimants permettent de maintenir le support en position (fig. 6).

3 Placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU à environ 50 à 75 cm de vos yeux de manière à ce que la lumière baigne votre visage par le côté (fig. 7).

- Vous pouvez lire, manger, utiliser votre ordinateur, regarder la télévision ou faire de la gymnastique pendant l'utilisation de votre lampe de luminothérapie goLITE BLU.
- Pour des résultats optimaux, placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU à la hauteur de votre diaphragme (au niveau de l'estomac), en la posant par exemple sur la table à laquelle vous êtes assis.

*Remarque : Ne fixez pas la lumière du panneau lumineux avec les yeux. Il suffit que la lumière bleue atteigne vos yeux indirectement par le côté.*

- Utilisez votre lampe de luminothérapie goLITE BLU dans une pièce bien éclairée pour limiter votre fatigue oculaire.

**Réglage de l'heure**

1 Mettez l'appareil en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt (fig. 8).

◗ L'écran tactile s'allume.

2 Appuyez simultanément pendant deux secondes sur le bouton d'alarme et sur le bouton du minuteur (fig. 9).

◗ L'heure de l'horloge se met à clignoter sur l'écran (fig. 10).

3 Réglez l'heure à l'aide du bouton Plus ou Moins. Si vous maintenez le bouton enfoncé, le chiffre des heures défile plus vite dans le sens correspondant (fig. 11).

4 Pour basculer entre le mode d'affichage 12 heures (a.m./p.m.) et 24 heures, appuyez simultanément pendant deux secondes sur le bouton du minuteur et sur le bouton Moins.

5 Vous pouvez appuyer sur le bouton du minuteur ou sur le bouton d'alarme ou attendre 10 secondes pour sortir du mode de réglage de l'heure.

## Réglage du minuteur

Vous pouvez utiliser la fonction du minuteur pour régler la durée du traitement.

1 Mettez l'appareil en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt (fig. 8).
- L'écran tactile s'allume.

2 Appuyez sur le bouton du minuteur (fig. 12).
- Le témoin d'activation du minuteur et le compte à rebours du minuteur commencent à clignoter (fig. 13).

3 Réglez la durée du traitement à l'aide du bouton Plus ou Moins. Si vous maintenez le bouton enfoncé, la durée du minuteur défile plus vite dans le sens correspondant (fig. 11).

Vous pouvez régler une durée allant de 1 à 60 minutes.
- La durée réglée pour la session est enregistrée en mémoire.
- Le témoin d'activation du minuteur et le compte à rebours du minuteur arrêtent de clignoter.

*Remarque : Lorsque vous allumez l'appareil, le minuteur commence à décompter la durée réglée. Lorsque le compte à rebours du minuteur est terminé, le panneau lumineux s'éteint automatiquement.*

## Mode démo

Le mode démo sert à faire une démonstration de la lampe de luminothérapie goLITE BLU en magasin. Lorsque l'appareil est allumé en mode démo, les clients du magasin peuvent :
- régler l'intensité lumineuse ;
- éteindre et allumer l'appareil ;
- régler l'alarme ;
- régler la durée du traitement.

Si aucun bouton de l'appareil n'est utilisé pendant 3 minutes, les paramètres par défaut du mode démo s'appliquent à nouveau.
Pour activer le mode démo :

1 Assurez-vous que l'appareil est éteint.

*Remarque : Si vous souhaitez éteindre l'appareil, appuyez et maintenez enfoncé le bouton marche/arrêt pendant 2 secondes.*

2 Branchez l'adaptateur à la prise murale et insérez la fiche du cordon dans la prise de l'appareil.

3 Appuyez sur le bouton marche/arrêt pendant 10 secondes (fig. 8).
- L'appareil s'allume et le mot « DEMO » s'inscrit sur l'écran.
- Le panneau lumineux s'allume avec une intensité lumineuse de 25 %.
- L'écran indique une durée du minuteur de 15 minutes, mais le compte à rebours n'est pas encore commencé. Il ne démarrera qu'après le réglage de la durée du minuteur.
- L'écran montre une heure d'alarme réglée sur midi et affiche l'heure actuelle, mais le mode d'alarme est désactivé.

*Remarque : L'appareil reste allumé en mode démo tant qu'il n'est pas éteint.* Pour désactiver le mode démo, appuyez et maintenez enfoncé le bouton marche/arrêt pendant 10 secondes.

## Utilisation de l'appareil

1 Mettez l'appareil en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt (fig. 8).
- L'écran tactile s'allume.

*Remarque : Si vous ne touchez pas l'écran ou n'appuyez sur aucun bouton pendant 5 minutes lorsque l'écran est allumé et que l'appareil fonctionne sur batterie, l'appareil s'éteint automatiquement pour économiser celle-ci.*

*Remarque : Si vous souhaitez éteindre l'appareil, appuyez et maintenez enfoncé le bouton marche/arrêt pendant 2 secondes.*

2 Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt pour allumer le panneau lumineux.
- Le minuteur commence à décompter la durée sélectionnée.

*Remarque : La durée de traitement par défaut est de 15 minutes. Utilisez le minuteur pour modifier la durée de traitement (consultez la section « Réglage du minuteur » dans le chapitre « Avant l'utilisation »).*

- Lorsque le compte à rebours est terminé, le panneau lumineux s'éteint automatiquement.

*Remarque : Si vous souhaitez éteindre le panneau lumineux avant la fin du compte à rebours, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt.*

3 Appuyez sur le bouton Plus ou Moins pour modifier l'intensité de la lumière (fig. 11).

Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité par incréments de 25 %.

### Interruption d'une session

1 Appuyez sur le bouton marche/arrêt ou sur le bouton Moins pour réduire l'intensité à 0 %.
- Le nombre de minutes restant pour la session reste indiqué sur l'écran.

2 Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour continuer la session ou sur l'un des boutons de l'écran tactile pour la terminer.

*Remarque : Si vous interrompez une session alors que l'appareil fonctionne sur batterie et que vous ne continuez pas la session dans les 5 minutes, l'appareil s'éteindra automatiquement.*

### Réglage de l'alarme

Le réveil dispose de 3 modes : sonnerie uniquement, lumière uniquement, sonnerie et lumière.

1 Mettez l'appareil en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt (fig. 8).
- L'écran tactile s'allume.

2 Appuyez sur le bouton d'alarme (fig. 14).
- Les témoins d'alarme se mettent à clignoter (fig. 15).

3 Appuyez sur le bouton Plus ou Moins pour basculer entre les trois modes d'alarme : sonnerie uniquement, lumière uniquement, sonnerie et lumière (fig. 11).

4 Appuyez deux fois sur le bouton d'alarme ou attendez dix secondes pour enregistrer le mode sélectionné.

5 Pour régler l'heure de l'alarme, appuyez deux fois sur le bouton d'alarme.
◗ L'heure de l'alarme commence à clignoter.

6 Appuyez sur la touche Plus ou Moins pour régler l'heure souhaitée. Si vous maintenez la touche enfoncée, les chiffres de l'heure défilent plus vite dans le sens correspondant.

7 Appuyez deux fois sur le bouton d'alarme ou attendez dix secondes pour enregistrer l'heure d'alarme sélectionnée.

*Remarque : Le mode et l'heure d'alarme réglés sont enregistrés en mémoire jusqu'à ce que la batterie soit complètement déchargée.*

### Coupure du son de l'alarme

1 Appuyez sur l'un des boutons de l'écran tactile ou sur le bouton marche/arrêt pour couper le son de l'alarme lorsque celle-ci se déclenche.

### Désactivation de l'alarme

1 Pour désactiver l'alarme, appuyez et maintenez enfoncé le bouton d'alarme jusqu'à ce que les témoins de sonnerie et de lumière de l'alarme ainsi que l'heure de l'alarme disparaissent.

## Nettoyage

Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau, ni dans d'autres liquides et ne le rincez pas sous le robinet.

N'utilisez jamais de tampons à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil.

1 Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec.

## Environnement

- Lorsqu'il ne fonctionnera plus, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères, mais déposez-le à un endroit assigné à cet effet, où il

pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement (fig. 16).

- La batterie rechargeable intégrée ainsi que la pile bouton non rechargeable contiennent des substances qui peuvent polluer l'environnement. Retirez toujours la pile bouton ainsi que la batterie rechargeable avant de mettre l'appareil au rebut dans un centre de traitement des déchets. Mettez la batterie rechargeable et la pile bouton au rebut dans un point de recyclage agréé. Si vous ne parvenez pas à retirer la batterie rechargeable ou la pile bouton, vous pouvez apporter l'appareil à un centre Service Philips. Le personnel de ce centre retirera la batterie rechargeable et la pile bouton et les mettra au rebut en respectant les normes environnementales. (fig. 17)

### Retrait de la batterie rechargeable et de la pile bouton

Retirez la batterie rechargeable uniquement lorsque vous mettez l'appareil au rebut. Assurez-vous que la batterie est complètement déchargée lorsque vous la retirez.

1. Débranchez l'appareil du secteur et retirez la fiche de l'appareil.
2. Allumez le panneau lumineux et laissez-le allumé jusqu'à ce qu'il s'éteigne automatiquement.
3. Dévissez les 2 vis à l'aide d'un tournevis (fig. 18).
4. Retirez le cache de la batterie rechargeable intégrée. (fig. 19)
5. Retirez la batterie rectangulaire bleue rechargeable de l'appareil. La batterie est raccordée avec un fil rouge et un fil noir à une prise de l'appareil (fig. 20).
6. Saisissez les fils et tirez la prise en dehors de l'appareil. (fig. 21)
   ◗ La batterie rechargeable est alors déposée.
7. Retirez la pile bouton (fig. 22).

## Garantie et service

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires ou faire réparer l'appareil, ou si vous rencontrez un problème, rendez-vous sur le site Web de Philips à l'adresse www.philips.com ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone correspondant sur le dépliant de garantie internationale). S'il n'existe pas de Service Consommateurs Philips dans votre pays, renseignez-vous auprès de votre revendeur Philips local.

## Foire aux questions

Ce chapitre reprend les questions les plus fréquemment posées au sujet de l'appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question ici, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

| Question | Réponse |
|---|---|
| Dois-je retirer mes lunettes lorsque j'utilise la lampe de luminothérapie goLITE BLU ? | Non, vous pouvez utiliser la lampe goLITE BLU avec vos lunettes. En revanche, ne portez pas de lunettes teintées ou de lunettes de soleil car elles diminuent l'efficacité du traitement. |
| L'appareil engendre-t-il des effets secondaires ? | La lampe de luminothérapie goLITE BLU est sans danger si elle est utilisée conformément aux instructions. Des maux de tête et des nausées temporaires ont été signalés. Ces désagréments sont généralement résolus en s'éloignant de l'appareil. |
| Puis-je attraper des coups de soleil en utilisant la lampe de luminothérapie goLITE BLU ? | Non, la technologie utilisée par la lampe de luminothérapie goLITE BLU supprime les rayons ultraviolets. |

| Question | Réponse |
| --- | --- |
| J'ai entendu dire que ce type de lumière pouvait être dangereux. Est-ce que la lampe de luminothérapie goLITE BLU peut abîmer mes yeux ? | La lampe de luminothérapie goLITE BLU émet des niveaux de lumière bleue qui sont sans danger, conformément aux normes en vigueur. Cependant, si vous souffrez d'une maladie des yeux ou si vous avez des antécédents de maladie des yeux dans votre famille, consultez votre ophtalmologiste avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU. Si vous avez un problème oculaire temporaire, attendez que ce problème soit résolu avant d'utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU. |
| | La lampe de luminothérapie goLITE BLU est sans danger si elle est utilisée conformément aux instructions. L'appareil ne comporte aucun risque de rayon ultraviolet pour les yeux et il produit un champ de lumière sans danger et diffus. L'appareil a été testé pour la sécurité des yeux. |
| | Comme toute source de lumière vive, ne la regardez pas trop longtemps. La réaction bénéfique se produit lorsque les photorécepteurs présents dans les yeux sont stimulés. Comme ces photorécepteurs se trouvent à la périphérie de l'œil, vous obtenez un meilleur résultat si vous placez la lampe de luminothérapie goLITE BLU avec un léger angle par rapport à votre visage. |

| Question | Réponse |
|---|---|
| Dois-je utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU tous les jours ? | Vous pouvez utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU tous les jours, notamment durant les mois d'hiver. Beaucoup de gens estiment qu'ils n'ont pas besoin de cette lumière en été. D'autres l'utilisent toute l'année car ils passent plus de temps à l'intérieur et ne disposent pas des bons types de rayons lumineux pour réguler correctement leur rythme circadien. |
| Cette lumière peut-elle être nocive pour les enfants ou les animaux ? | Non. Cette lumière est sans danger et peut être utilisée en présence d'enfants ou d'animaux. Cependant, ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil. |
| Puis-je utiliser la lampe de luminothérapie goLITE BLU plus d'une fois par jour ? | Pour la plupart des utilisateurs, il est suffisant d'utiliser la lampe goLITE BLU une fois par jour. N'oubliez pas que vous pouvez avoir des difficultés à vous endormir si vous utilisez la lampe de luminothérapie goLITE BLU trop tard dans la soirée. |
| Quelle est la durée de vie des diodes électroluminescentes (DEL) du panneau lumineux ? | Si vous utilisez l'appareil 30 minutes par jour toute l'année, les diodes électroluminescentes auront une durée de vie de plus de 50 ans. |

| Question | Réponse |
|---|---|
| Que faut-il faire si une ou plusieurs diodes électroluminescentes cessent de fonctionner prématurément ? | S'il arrive, bien que cela soit improbable, qu'une ou deux diodes électroluminescentes cessent de fonctionner prématurément, vous pouvez continuer à utiliser votre lampe goLITE BLU normalement car son efficacité ne sera pas altérée. Cependant, si plusieurs diodes cessent de fonctionner, faites réparer la lampe de luminothérapie goLITE BLU pour vous assurer que vous obtenez la bonne quantité de lumière. Consultez pour cela le chapitre « Garantie et service ». |
| Que signifie « DEMO » sur l'écran ? | Lorsque le mot « DEMO » est affiché, cela signifie que l'appareil est en mode démo. Ce mode est utilisé pour effectuer une démonstration de la lampe goLITE BLU en magasin. Pour désactiver ce mode, appuyez et maintenez enfoncé le bouton marche/arrêt pendant 10 secondes lorsque la lampe de luminothérapie goLITE BLU est éteinte. La lampe de luminothérapie goLITE BLU s'allume et le mot « DEMO » n'est plus affiché. |
| Comment utiliser le bouton de réinitialisation ? | Le bouton de réinitialisation est situé dans l'espace de rangement du support sur la partie arrière de l'appareil. Si la lampe de luminothérapie goLITE BLU se bloque ou ne fonctionne pas correctement, réinitialisez-la en insérant l'extrémité d'un trombone dans le trou du bouton de réinitialisation. La lampe de luminothérapie goLITE BLU est alors réinitialisée et sa mémoire effacée. |

## Caractéristiques

| Modèle | HF3330 |
|---|---|
| **Électrique** | |
| Tension nominale de l'appareil (Vca) | 100-240 |
| Tension nominale de l'adaptateur (Vcc) | 9,5 |
| Fréquence nominale (Hz) | 50/60 |
| Puissance nominale de l'adaptateur (A) | 1,2 |
| Consommation électrique de l'appareil (A) | 1,1 |
| Consommation électrique de l'adaptateur (A) | 0,4 |
| **Classification IEC 60601-1** | |
| - Classe d'isolation | II |
| - Entrée d'eau | IPX0 |
| - Mode de fonctionnement | Continu |
| **Type de batterie rechargeable** | |
| Bloc lithium-ion à 2 compartiments | 7,4 V, 850 mAh |
| | Conforme aux normes IEC 62133 et UL 2054 |

| Conditions de fonctionnement | |
|---|---|
| Température | de 0 °C à +35 °C |
| Taux d'humidité relative | de 15 % à 90 % (sans condensation) |

| Conditions de stockage | |
|---|---|
| Température | de -20 °C à +50 °C |
| Taux d'humidité relative | de 15 % à 90 % (sans condensation) |

| Caractéristiques physiques | |
|---|---|
| Dimensions | 14 x 14 x 2,5 cm |
| Poids | 0,4 kg |
| Pic - Longueur d'onde | 468 nm +/- 8 nm |
| Largeur de bande moyenne | 20 nm |
| Rayonnement normal (100 % d'intensité) | 300 µW/cm² +/- 10 % à 50 cm |

Les schémas de circuits, les nomenclatures et autres descriptions techniques sont disponibles sur demande.
En tant qu'utilisateur de cet appareil, vous devez prendre les mesures nécessaires pour prévenir les interférences électromagnétiques ou tout autre type d'interférence entre cet appareil et les autres appareils domestiques.

## Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto e benvenuti in Philips! Per trarre il massimo vantaggio dall'assistenza Philips, registrate il vostro prodotto su www.philips.com/welcome.

### Uso previsto

goLITE BLU energy light è stato progettato per consentire alle persone di sentirsi più energiche, per regolare i ritmi circadiani e per fornire un sollievo dalla malinconia invernale. L'uso medico previsto di goLITE BLU energy light è quello di curare la depressione invernale (disturbi affettivi stagionali). Questo trattamento dovrebbe sempre avvenire sotto la supervisione di uno specialista.

### Luce, benessere e ritmi circadiani

Il corpo umano utilizza i raggi luminosi, come quelli prodotti dal sole, per regolare determinate funzioni interne. Se regolati correttamente, questi ritmi consentono di tenere sotto controllo l'umore, il sonno, il livelli di energia, l'appetito e la digestione. Questi cicli quotidiani interni, chiamati ritmi circadiani, a volte non sono sincronizzati, con una conseguente alterazione dell'orologio biologico.

La vita moderna, sfortunatamente, ha alterato in maniera significativa i ritmi della natura. Una giornata moderna non inizia più all'alba e finisce alle 8:00 di sera. I giorni feriali sono sempre più lunghi e molte persone devono lavorare seguendo una turnistica. Inoltre, l'avvento dell'illuminazione elettrica consente la socializzazione e le attività personali fino a notte fonda. Questi fattori hanno diminuito la capacità naturale del corpo di regolare l'orologio biologico.

I viaggi a grande velocità attraverso i fusi orari sono un'altra fonte di disarmonia tra l'orologio interno e quello esterno; questo fenomeno viene chiamato jet lag. Una corretta esposizione alla luce consente di abituarsi velocemente al nuovo fuso orario.

Oltre a regolare l'orologio biologico, la luce influenza in maniera diretta l'attenzione e il livelli di energia, nonché migliora le prestazioni. La terapia a base di luce è usata con successo anche per migliorare l'umore, soprattutto durante gli sbalzi stagionali.

Nei paesi in cui l'inverno è particolarmente lungo, molte persone si sentono prive di energia e di cattivo umore proprio a causa della

mancanza di luce. Questi sono i sintomi della depressione invernale. Di solito cominciano a manifestarsi in autunno e possono protrarsi per diverse settimane. L'esposizione a fonti luminose può alleviare questi sintomi, riportando il buon umore e garantendo i livelli di energia tipici dell'estate.
Alcune ricerche hanno dimostrato che un particolare recettore della luce presente nei nostri occhi è responsabile della regolazione dei cicli energetici e di quelli del sonno e della veglia. Questo recettore risponde alla luce blu del cielo estivo. In autunno e in inverno il nostro corpo non riceve un'illuminazione di questo tipo sufficiente e le luci degli interni non sono in grado di raggiungere il livello necessario di esposizione a questo colore. goLITE BLU energy light aiuta a ripristinare i ritmi circadiani diffondendo la lunghezza d'onda, il colore e l'intensità luminosa a cui risponde con maggiore efficacia il nostro corpo. goLITE BLU energy light migliora in maniera naturale l'umore e i livelli di energia grazie ad un'intensità luminosa relativamente bassa rispetto ai dispositivi terapeutici tradizionali a luce bianca.

## Descrizione generale (fig. 1)

A Pannello LED
B Presa per spinotto
C Display touchscreen interattivo
   1 Pulsante sveglia touchscreen
   2 Indicazione sveglia sonora
   3 Indicazione sveglia luminosa
   4 Indicazione accensione timer
   5 Ora
   6 Indicazione modalità demo
   7 Indicazione stato della carica
   8 Pulsante più (+) touchscreen
   9 Pulsante timer touchscreen
   10 Tempo conto alla rovescia del timer/sveglia
   11 Indicazione di intensità
   12 Pulsante meno (-) touchscreen
D Spinotto
E Adattatore

F Supporto
G Pulsante di reset
H Cavità di riposizionamento supporto
I Coperchio della batteria ricaricabile integrata
J Pulsante on/off
Non illustrato: custodia

## Importante

- Prima di utilizzare l'apparecchio, leggete attentamente il presente manuale e conservatelo per eventuali riferimenti futuri.
- L'adattatore dispone di un doppio isolamento, in conformità con la Classe II (fig. 2).

**Pericolo**

- Mantenete sempre asciutto l'adattatore.

**Avvertenza**

- Non utilizzate in nessun caso l'adattatore nel caso sia danneggiato; sostituitelo esclusivamente con ricambi originali onde evitare situazioni pericolose.
- L'adattatore contiene un trasformatore. Non tagliate l'adattatore per sostituirlo con un'altra spina onde evitare situazioni pericolose.
- L'apparecchio non è destinato a persone (inclusi bambini) con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, fatti salvi i casi in cui tali persone abbiano ricevuto assistenza o formazione per l'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Adottate le dovute precauzioni per evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.
- Tenete l'apparecchio lontano dall'acqua! Non appoggiatelo o riponetelo vicino all'acqua contenuta in vasche, lavandini ecc. Non immergete l'apparecchio in acqua o in altre sostanze liquide, che potrebbero danneggiarlo.
- Utilizzate goLITE BLU energy light in posizione verticale con il supporto montato. Non utilizzate l'apparecchio in posizione orizzontale senza il supporto onde evitare il surriscaldamento dell'apparecchio.

- Non utilizzate l'apparecchio in ambienti non illuminati da altre lampade, per evitare di causare affaticamento agli occhi. Utilizzate la luce dell'apparecchio in aggiunta alla luce normalmente presente in casa (luce solare e artificiale).
- Non fissate direttamente la luce troppo a lungo, per evitare disturbi agli occhi.
- Non utilizzate goLITE BLU energy light in luoghi in cui la luce da essa emessa può compromettere la vostra o l'altrui capacità di svolgere attività di base come guidare o manovrare attrezzature pesanti.
- Non avvicinatevi all'apparecchio superando la distanza consigliata per aumentare l'intensità luminosa. L'aumento dell'intensità della luce non migliora il risultato finale e può aumentare i rischi di mal di testa o affaticamento degli occhi.
- Non utilizzate l'apparecchio vicino o sopra altri oggetti e non poggiate altri oggetti sull'apparecchio. Se, tuttavia, è inevitabile, verificate che l'apparecchio funzioni correttamente.
- Quando goLITE BLU energy light è collegata alla presa di corrente, non posizionatela in luoghi dove è difficile rimuovere l'adattatore dalla presa a muro.
- Non sono consentite modifiche a goLITE BLU energy light.
- L'apparecchio non è adatto per l'uso nelle vicinanze di composti anestetici infiammabili, ossigeno o protossido d'azoto.
- Consultate sempre il vostro medico prima di utilizzare goLITE BLU energy light se:

1 avete sofferto o soffrite di depressione grave;
2 siete affetti da disturbo bipolare;
3 se soffrite di ipersensibilità verso la luce (ad es., in caso di diabete o epilessia);
4 avete problemi alla vista o vi siete sottoposti a chirurgia oculare;
5 assumete farmaci fotosensitivi (ad esempio antidepressivi specifici, sostanze psicotrope o farmaci contro la malaria).

**Attenzione**

- Utilizzate, ricaricate e riponete l'apparecchio in un ambiente con una temperatura compresa tra 0°C e 35°C.
- Per caricare l'apparecchio, utilizzate solo l'adattatore in dotazione (CA/CC KSAD0950120W1UV-1). Se utilizzate un adattatore diverso

da quello specificato e fornito da Philips, può verificarsi un aumento dell'emissione elettromagnetica o una riduzione dell'immunità di goLITE BLU energy light.
- L'apparecchio ha una batteria ricaricabile agli ioni di litio integrata. Non incenerire, smontare o esporre la batteria ricaricabile a temperature superiori ai 60°C. La batteria ricaricabile potrebbe esplodere se surriscaldata.
- Non usate l'apparecchio all'aria aperta, vicino a superfici riscaldate o a fonti di calore (fig. 3).
- Se l'apparecchio risulta danneggiato, non utilizzatelo. Per l'eventuale riparazione consultate il capitolo "Garanzia e assistenza" per informazioni.
- Non collocate oggetti pesanti sull'apparecchio, sull'adattatore o sul cavo.
- Non tirate il cavo quando staccate l'adattatore dalla presa a muro. Staccate sempre l'adattatore.
- Utilizzate l'apparecchio secondo le istruzioni per la compatibilità elettromagnetica (EMC) fornite nel presente manuale.

**Sicurezza e conformità**
- Questo apparecchio Philips è conforme a tutti gli standard relativi ai campi elettromagnetici (EMF). Se utilizzato in modo appropriato seguendo le istruzioni contenute nel presente manuale utente, l'apparecchio consente un utilizzo sicuro come confermato dai risultati scientifici attualmente disponibili.
- Questo apparecchio è conforme alle norme MDD 93/42e 2007/47/EC per gli apparecchi medicali.

**Indicazioni generali**

L'apparecchio è provvisto di un selettore automatico di tensione ed è adatto per l'utilizzo con tensioni comprese fra 100 e 240 volt.

### Simboli

I seguenti simboli possono essere visualizzati sull'apparecchio:

| Simbolo | Descrizione |
|---|---|
| | Consultare il manuale utente fornito |
|  | Alimentazione CC |
| | Polarità jack CC |
| | Numero di serie |
| HF3330 | Numero di modello |
| | Dichiarazione europea di conformità |
| | Conforme alle direttive per il riciclaggio WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment, smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche)/RoHS (Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment, restrizioni per l' uso di alcune sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche). |
| | Logo Philips |
| | Prodotto per: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Paesi Bassi. Fax: +31 (0)512594316 |
|  | Codice data |

## Predisposizione dell'apparecchio

### Quando utilizzare goLITE BLU energy light

Un corretto utilizzo durante il giorno di goLITE BLU energy light può fare la differenza e farvi sentire meglio in pochi giorni piuttosto che in settimane; un uso errato, d'altro canto, potrebbe non aver alcun effetto benefico su di voi. Seguite queste linee guida, per comprendere come la

luce influisca sul vostro orologio biologico e per utilizzare al meglio goLITE BLU energy light per risultati ottimali.

**Durata ed intensità**

La maggior parte delle persone ottiene risultati con 15-30 minuti di utilizzo ogni giorno. Potete iniziare ad utilizzare goLITE BLU energy light al 50% di intensità per poi aumentarla nel caso in cui non si tragga alcun giovamento dopo una settimana.

**Riposo notturno ed energia fisica**

L'utilizzo di goLITE BLU energy light a qualsiasi ora del giorno influisce in maniera diretta sulla vostra attenzione. Potete utilizzare goLITE BLU energy light per la terapia a base di luce della depressione invernale nell'arco del giorno. I migliori risultati si ottengono la mattina. Non utilizzate goLITE BLU energy light la sera tardi. Se la utilizzate nell'arco delle 2 ore che precedono il sonno, potrebbe avere effetti negativi sul vostro riposo.

- Se alzarvi tutti i giorni senza una sveglia per voi non è facile o se spesso continuate a dormire, avete bisogno della luce mattutina. Utilizzate goLITE BLU energy light nelle prime due ore dopo il risveglio.
- Se per voi è difficile rimanere svegli tardi la sera e vi svegliate troppo presto la mattina, avete bisogno della luce della sera. Utilizzate goLITE BLU energy light prima che inizi il senso di stanchezza.
- Se il problema non è né la mattina né la sera, ma vi sentite stanchi in generale durante il giorno, allora non è importante quando utilizzate goLITE BLU energy light. Potete utilizzare goLITE BLU energy light la mattina o verso mezzogiorno. Potete, ad esempio, utilizzarla dai quindici ai trenta minuti quando vi svegliate e poi di nuovo a mezzogiorno o la sera per lo stesso intervallo di tempo. Posizionate goLITE BLU energy light ad una distanza maggiore da voi quando la utilizzate la sera. In questo modo il vostro orologio biologico non confonderà il segnale mattutino più forte con l'orario serale. Non utilizzate goLITE BLU energy light nelle due ore che precedono l'orario in cui andate a letto. La luce blu può inibire per un certo lasso di tempo gli ormoni notturni e potrebbe risultare difficile prendere sonno.

### Depressione invernale

Se soffrite di sbalzi d'umore stagionali piuttosto gravi e di depressione, vi consigliamo di consultare un terapista e di utilizzare la terapia a base di luce sotto la sua supervisione. Il terapista potrebbe prescrivervi 45 minuti di terapia al livello 1 o 2 nell'arco di diverse settimane. I tempi di esposizione alla luce potrebbero essere quelli descritti sopra, ma vi consigliamo di consultare un terapista.

### Jet lag

I viaggi a grande velocità tra i vari fusi orari possono creare disarmonia tra l'orologio biologico e quello esterno; questo fenomeno, detto jet lag, non solo causa disturbi del sonno, ma influisce anche sull'umore e sulla forma fisica. In caso di permanenze di diversi giorni, ristabilire l'armonia tra l'orologio biologico e quello del fuso orario potrebbe risultare utile per migliorare il sonno e aumentare l'attenzione e l'energia quando necessario. Poiché la speciale luce blu è efficace per regolare i ritmi circadiani, goLITE BLU energy light può consentire di abituarsi velocemente al nuovo fuso. Una delle migliori strategie per combattere il jet lag consiste nello spostamento dell'orologio biologico uno o due giorni prima della partenza.

**Viaggi in direzione est**: se avete in previsione un viaggio in direzione est , cominciate a usare goLITE BLU energy light due o tre giorni prima di partire. Il numero di fusi orari del viaggio corrisponde alle ore di spostamento dell'orologio biologico. Se i fusi orari sono pochi, è sufficiente un giorno di preparazione. Aggiungete un giorno di terapia a base di luce ogni 2 fusi orari aggiuntivi. Ad esempio, per un viaggio dagli Stati Uniti in Europa, usate il seguente ciclo: il primo giorno, svegliatevi un'ora prima e usate goLITE BLU energy light per 30 – 45 minuti. Il giorno o i giorni successivi, dovrete svegliarvi un paio d'ore prima e ripetere la procedura, anticipando, di conseguenza, l'ora in cui andrete a letto. Una volta giunti a destinazione, dovrete proteggervi dalla luce fino alle 10:00 del mattino (ora locale) indossando un paio di occhiali da sole e usare goLITE BLU energy light a metà mattinata per abituarvi completamente all'orario locale. Al ritorno, usate goLITE BLU energy light in tarda serata per un paio di notti prima del volo di ritorno. L'ultima notte del soggiorno, cercate di stare svegli e usate goLITE BLU energy light il più tardi possibile dopo la mezzanotte. Il giorno del volo, evitate

l'esposizione alla luce fino alle 14:00 (consultate la sezione "Viaggi in direzione ovest" riportata di seguito).
**Viaggi in direzione ovest**: poiché l'orologio biologico della maggior parte delle persone si abitua più facilmente ai fusi orari in avanti, non è necessario utilizzare goLITE BLU energy light quando il viaggio comprende non più di 3 fusi orari. Basterà utilizzare goLITE BLU energy light per un giorno, in caso di viaggi con 4 fusi orari, e aggiungere un altro giorno di preparazione per ogni 3 fusi orari aggiuntivi. Non utilizzate goLITE BLU energy light per più di 3 giorni, anche per i viaggi in direzione ovest di maggiore durata. Ad esempio, se viaggiate da Londra a Los Angeles, utilizzate goLITE BLU energy light per 30–40 minuti in tarda serata (e, di nuovo, un paio d'ore più tardi, se potete) ogni notte, iniziando 2-3 ore prima della partenza. Utilizzate goLITE BLU energy light 2-3 ore più tardi, ogni sera successiva. Una volta giunti a destinazione, tentate di stare svegli fino a tardi e cercate di proteggervi dalla luce serale chiara (indossando un paio di occhiali da sole) per i primi due giorni. Prima del viaggio di rientro, evitate la luce del pomeriggio e quella serale e utilizzate goLITE BLU energy light al mattino per qualche giorno (consultate la sezione "Viaggi in direzione est" riportata qui sopra).
Per ulteriori istruzioni su come evitare il jet lag, visitate il sito Web www.philips.com/golite.

## Come ricaricare l'apparecchio

*Nota Potete usare l'apparecchio anche mentre è sotto carica.*
goLITE BLU energy light è dotata di un adattatore da 9,5 V CA/CC che funziona con tensioni comprese fra 100 e 240 volt, utilizzabile in tutto il mondo. L'adattatore è dotato di un set di apposite spine intercambiabili, adatte alle prese a muro di tutto il mondo.

1 Inserite la spina dell'adattatore nella presa di corrente a muro.

2 Inserite lo spinotto nella presa dell'apparecchio (fig. 4).
- Sarà visibile solo il contorno della spia di ricarica.
- Durante la ricarica della batteria, le quattro barre della spia di carica lampeggiano una alla volta e si riempiono man mano che la batteria si ricarica.

◗ Quando la batteria è completamente carica, la spia di ricarica inizia a lampeggiare.

*Nota Caricate goLITE BLU energy light per almeno 8 ore prima di utilizzarlo per la prima volta. La ricarica richiede da 3 a 4 ore.*

*Nota Quando la batteria è completamente carica, dispone di un'autonomia che consente di eseguire dai 3 ai 5 trattamenti.*

**Installazione**

1 Rimuovete il supporto dall'apposita cavità di riposizionamento (fig. 5).

2 Inserite la parte arrotondata del supporto nel foro situato sul retro dell'apparecchio. Il supporto è tenuto in posizione da magneti (fig. 6).

3 Posizionate goLITE BLU energy light a circa 50-75 cm di distanza dagli occhi in modo che la luce ricada sul viso lateralmente (fig. 7).

- Mentre utilizzate goLITE BLU energy light, potete leggere, mangiare o lavorare al computer.
- Per ottenere risultati migliori, posizionate goLITE BLU energy light al livello del diaframma (all'altezza dello stomaco), ad esempio, sul tavolo al quale siete seduti.

*Nota Non fissate direttamente la luce del pannello LED. È sufficiente che la luce blu raggiunga i vostri occhi lateralmente, in modo indiretto.*

- Utilizzate goLITE BLU energy light in una stanza ben illuminata per affaticare al minimo gli occhi.

**Impostazione dell'orologio**

1 Premete brevemente il pulsante on/off per accendere l'apparecchio (fig. 8).

◗ Il display touch screen si attiva.

2 Tenete premuti contemporaneamente i pulsanti della sveglia e del timer per 2 secondi (fig. 9).

◗ Sul display, inizia a lampeggiare l'ora (fig. 10).

3 Impostate l'ora con il pulsante più o meno. Tenete premuto il pulsante per far avanzare o indietreggiare l'ora più rapidamente (fig. 11).

4 Per cambiare il formato orario a 12 ore (a.m./p.m.) con quello a 24 ore e viceversa, premete contemporaneamente il pulsante del timer e il pulsante meno per 2 secondi.

5 Per uscire dalla modalità di impostazione dell'ora, premete il pulsante della sveglia o del timer oppure aspettate 10 secondi.

### Impostazione del timer

Per impostare la durata del trattamento, potete utilizzare la funzione timer.

1 Premete brevemente il pulsante on/off per accendere l'apparecchio (fig. 8).
- Il display touch screen si attiva.

2 Premete il pulsante del timer (fig. 12).
- L'indicazione di accensione e il conto alla rovescia del timer iniziano a lampeggiare (fig. 13).

3 Premete il pulsante più o meno per impostare la durata del trattamento. Per far avanzare o indietreggiare l'ora più rapidamente, tenete premuto lo stesso pulsante (fig. 11).

Potete impostare una durata compresa tra 1 e 60 minuti.
- La durata della seduta impostata viene memorizzata in memoria.
- L'indicazione di accensione e il conto alla rovescia del timer smettono di lampeggiare.

*Nota Accendendo l'apparecchio, il timer avvia il conto alla rovescia del tempo impostato. Al termine del conto alla rovescia, il pannello LED si spegne automaticamente.*

### Modalità Demo

La modalità demo viene utilizzata per le dimostrazioni di goLITE BLU energy light nei punti vendita. Quando l'apparecchio viene acceso

in modalità demo, i clienti del negozio possono effettuare le seguenti operazioni:
- Regolare l'intensità luminosa
- Accendere e spegnere l'apparecchio
- Impostare la sveglia
- Impostare la durata del trattamento

Se non si utilizza l'apparecchio per 3 minuti, vengono ripristinate le impostazioni predefinite della modalità demo.
Per attivare la modalità demo:

1 Controllate che l'apparecchio sia spento.

*Nota Se desiderate spegnere l'apparecchio, tenete premuto il pulsante on/off per 2 secondi.*

2 Inserite la spina dell'adattatore nella presa di corrente e inserite lo spinotto nella presa dell'apparecchio.

3 Tenete premuto il pulsante on/off per 10 secondi (fig. 8).
- L'apparecchio si accende e sul display viene visualizzata la parola "DEMO".
- Il pannello LED si accende a un'intensità luminosa del 25%.
- Sul display, viene visualizzato un conto alla rovescia di 15 minuti, ma il conto alla rovescia viene avviato solo dopo aver regolato l'ora del timer.
- Sul display, vengono visualizzate un'ora della sveglia impostata sulle 12:00 e l'ora normale, ma la modalità sveglia è disattivata.

*Nota La modalità demo rimane attivata finché l'apparecchio non viene spento.*
Per disattivare la modalità demo, tenete premuto il pulsante on/off per 10 secondi.

## Modalità d'uso dell'apparecchio

1 Premete brevemente il pulsante on/off per accendere l'apparecchio (fig. 8).
- Il display touch screen si attiva.

*Nota Se non toccate il display o non premete alcun pulsante per 5 minuti quando il display è attivato e l'apparecchio funziona a batterie, l'apparecchio si spegne automaticamente per consentire il risparmio della batteria.*

*Nota Se desiderate spegnere l'apparecchio, tenete premuto il pulsante on/off per 2 secondi.*

2 Premete ancora il pulsante on/off brevemente per accendere il pannello LED.

◗ Viene avviato il conto alla rovescia del tempo impostato.

*Nota La durata predefinita del trattamento è di 15 minuti. Utilizzate il timer per modificare tale durata (consultate la sezione "Impostazione del timer" nel capitolo "Predisposizione dell'apparecchio").*

◗ Al termine del conto alla rovescia, il pannello LED si spegne automaticamente.

*Nota Se desiderate spegnere il pannello LED prima del termine del conto alla rovescia, premete brevemente il pulsante on/off.*

3 Premete il pulsante più o meno per modificare l'intensità della luce (fig. 11).

Potete aumentare o diminuire l'intensità a incrementi del 25%.

### Come mettere in pausa una seduta

1 Premete il pulsante on/off o il pulsante meno per ridurre l'intensità allo 0%.

◗ Sul display, restano visualizzati i minuti della seduta restanti.

2 Premete il pulsante on/off per continuare la seduta o premete un pulsante qualsiasi del touch screen per terminare la seduta.

*Nota Se mettete in pausa una seduta mentre l'apparecchio funziona a batterie e non riprendete la seduta entro 5 minuti, l'apparecchio si spegne automaticamente.*

### Impostazione della sveglia

La sveglia dispone di tre modalità: solo suono, solo illuminazione oppure suono e illuminazione.

1 Premete brevemente il pulsante on/off per accendere l'apparecchio (fig. 8).
◗ Il display touch screen si attiva.

2 Premete il pulsante della sveglia (fig. 14).
◗ L'indicazione della sveglia comincia a lampeggiare (fig. 15).

3 Premete il pulsante più o meno per passare da una modalità della sveglia all'altra: solo suono, solo illuminazione oppure suono e illuminazione (fig. 11).

4 Premete il pulsante della sveglia due volte oppure attendete 10 secondi per memorizzare la modalità selezionata.

5 Per impostare l'ora della sveglia, premete due volte il pulsante della sveglia.
◗ L'ora della sveglia inizia a lampeggiare.

6 Premete il pulsante più o meno per impostare l'ora desiderata. Per far avanzare o indietreggiare l'ora più rapidamente, tenete premuto lo stesso pulsante.

7 Premete il pulsante della sveglia due volte oppure attendete 10 secondi per memorizzare l'ora della sveglia impostata.

*Nota La modalità e l'ora della sveglia impostate resteranno in memoria fino all'esaurimento della carica della batteria.*

**Disattivazione del suono della sveglia**

1 Per disattivare il suono della sveglia quando si attiva la sveglia, premete un pulsante qualsiasi sul display touch screen o il pulsante on/off.

**Disattivazione della sveglia**

1 Per disattivare la sveglia, tenete premuto il pulsante della sveglia finché l'indicazione della sveglia sonora e l'indicazione della sveglia luminosa non spariscono dal display.

## Pulizia

Non immergete l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi e non risciacquatelo sotto l'acqua corrente.

Non usate prodotti o sostanze abrasive o detergenti aggressivi, come benzina o acetone, per pulire l'apparecchio.

1 Pulite sempre l'apparecchio con un panno asciutto.

## Tutela dell'ambiente

- Per contribuire alla tutela dell'ambiente, non smaltite l'apparecchio insieme ai rifiuti domestici, ma consegnatelo a un centro di raccolta ufficiale (fig. 16).
- La batteria ricaricabile integrata e la batteria a bottone non ricaricabile contengono sostanze potenzialmente nocive per l'ambiente. Rimuovete sempre le batterie prima di smaltire l'apparecchio o di consegnarlo a un centro di raccolta ufficiale. Smaltite entrambe le batterie in un apposito centro di raccolta. In caso di difficoltà durante la rimozione delle batterie, consegnate l'apparecchio a un centro di assistenza Philips, che si occuperà della rimozione delle batterie e del loro smaltimento nel pieno rispetto dell'ambiente. (fig. 17)

### Rimozione della batteria ricaricabile e della batteria a bottone

Prima di provvedere allo smaltimento dell'apparecchio, rimuovete la batteria ricaricabile. Prima di rimuoverla, assicuratevi che sia completamente scarica.

1 Scollegate l'apparecchio dall'alimentazione principale e rimuovete lo spinotto.

2 Accendete il pannello LED e lasciatelo acceso finché non si spegne automaticamente.

3 Rimuovete le 2 viti con un cacciavite (fig. 18).

4 Rimuovete il coperchio della batteria ricaricabile integrata. (fig. 19)

5 Estraete la batteria ricaricabile rettangolare blu dall'apparecchio. La batteria è collegata all'apparecchio tramite un cavo rosso e un cavo nero collegati a una presa interna all'apparecchio (fig. 20).

6 Afferrate i cavi e scollegate lo spinotto dall'apparecchio. (fig. 21)
◗ La batteria ricaricabile è stata rimossa.

7 Rimozione della batteria a bottone (fig. 22)

## Garanzia e assistenza

Se avete bisogno di assistenza o informazioni o in caso di problemi, visitate il sito Web Philips all'indirizzo www.philips.com oppure contattate il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro Paese (per conoscere il numero di telefono consultate l'opuscolo della garanzia). Se nel vostro Paese non esiste un Centro Assistenza Clienti, rivolgetevi al vostro rivenditore Philips.

## Domande frequenti

Nella presente sezione sono riportate le domande più frequenti relative all'apparecchio. Se non riuscite a trovare una risposta esaustiva alla vostra domanda, rivolgetevi al Centro Assistenza Clienti del vostro paese.

| Domanda | Risposta |
|---|---|
| È necessario togliersi gli occhiali quando si utilizza goLITE BLU energy light? | No, potete usare goLITE BLU energy light con gli occhiali. Non indossate occhiali colorati quando utilizzate goLITE BLU energy light, poiché questi tipi di occhiali ne riducono l'efficacia. |
| L'apparecchio ha effetti collaterali? | goLITE BLU energy light è sicura se utilizzata in conformità alle istruzioni fornite. Sono stati segnalati casi di mal di testa e nausea temporanei. Questi effetti passano, in genere, mettendosi a sedere lontano dall'apparecchio. |
| È possibile scottarsi usando goLITE BLU energy light? | No, la tecnologia utilizzata da goLITE BLU energy light elimina i raggi UV. |
| Si dice che la luce può essere pericolosa. goLITE BLU energy light può causare danni agli occhi? | goLITE BLU energy light emette livelli di luce blu, conformemente agli standard correnti. Tuttavia, se soffrite di una malattia agli occhi o se in famiglia ci sono casi di malattie agli occhi, vi consigliamo di consultare il vostro oculista prima di utilizzare goLITE BLU energy light. Se avete un problema temporaneo all'occhio, aspettate di essere guariti prima di utilizzare goLITE BLU energy light. |
| | goLITE BLU energy light è sicura se utilizzata in conformità alle istruzioni fornite. L'apparecchio emette raggi ultravioletti nocivi per gli occhi e produce un campo di luce diffusa sicuro. L'apparecchio è stato testato ed è conforme agli standard di sicurezza per l'apparato oculare. |

| Domanda | Risposta |
|---|---|
| | Come per tutte le sorgenti di luce, si sconsiglia di fissare direttamente la luce per periodi troppo lunghi. L'effetto benefico si ottiene con la stimolazione dei fotorecettori dell'occhio. Poiché tali fotorecettori si trovano nella parte periferica dell'occhio, otterrete un risultato migliore inclinando leggermente goLITE BLU energy light rispetto al viso. |
| È necessario utilizzare goLITE BLU energy light tutti i giorni? | Potete utilizzare goLITE BLU energy light quotidianamente, specialmente durante i mesi invernali. Molte persone hanno riscontrato di non necessitare della terapia a base di luce durante l'estate. Altre la utilizzano tutto l'anno perché trascorrono la maggior parte del tempo in ambienti chiusi e non ricevono i segnali di luce necessari per l'appropriata regolazione dei propri ritmi circadiani. |
| La luce è nociva per i bambini o per gli animali? | No. La luce può essere utilizzata in presenza di bambini e animali. Si sconsiglia, tuttavia, di far giocare i bambini con l'apparecchio. |
| È possibile utilizzare goLITE BLU energy light più di una volta al giorno? | Per la maggior parte delle persone, è sufficiente utilizzare goLITE BLU energy light una volta al giorno. Ricordate che potrebbero insorgere problemi di insonnia se utilizzate goLITE BLU energy light troppo tardi alla sera. |
| Quanto durano i LED? | Utilizzando l'apparecchio 30 minuti al giorno tutto l'anno, i LED hanno una durata di oltre 50 anni. |

| Domanda | Risposta |
|---|---|
| Che cosa succede se uno o più LED smettono di funzionare prematuramente? | Nel caso in cui uno o due LED smettano di funzionare prematuramente, potete continuare a utilizzare goLITE BLU energy light normalmente, in quanto la sua efficacia non verrà compromessa. Tuttavia, se più LED smettono di funzionare, fate riparare goLITE BLU energy light per assicurarvi che emetta la quantità di luce necessaria (consultate il capitolo "Garanzia e assistenza"). |
| Cosa significa la scritta "DEMO" sul display? | Quando sul display viene visualizzata la scritta "DEMO", l'apparecchio si trova in modalità demo. Questa modalità viene utilizzata per le dimostrazioni di goLITE BLU energy light presso i punti vendita. Per disattivare questa modalità, tenete premuto il pulsante on/off per 10 secondi, quando goLITE BLU energy light è spenta. Quando goLITE BLU energy light si riaccende, sul display non sarà più presente la parola "DEMO". |
| Come funziona il pulsante di reset? | Il pulsante di reset si trova nella cavità di riposizionamento del supporto sul retro dell'apparecchio. Se goLITE BLU energy light si blocca o se non funziona correttamente, eseguite il ripristino dell'apparecchio inserendo l'estremità di una graffa nel foro del pulsante di reset, per ripristinare goLITE BLU energy light e azzerare la memoria. |

## Specifiche

| Modello | HF3330 |
|---|---|
| **Elettrico** | |
| Tensione nominale apparecchio (VCA) | 100-240 |
| Tensione nominale adattatore (V CC) | 9,5 |
| Frequenza nominale (Hz) | 50/60 |
| Alimentazione nominale adattatore (A) | 1,2 |
| Consumo energetico apparecchio (A) | 1,1 |
| Consumo energetico adattatore (A) | 0,4 |
| **Classificazione IEC 60601-1** | |
| - Classe di isolamento | II |
| - Ingresso di acqua | IPX0 |
| - Modalità di funzionamento | Continua |
| **Tipo di batteria ricaricabile** | |
| Batteria agli ioni di litio a 2 celle | 7,4 V, 850 mAh |
| | Conforme agli standard IEC 62133 e UL 2054 |

| Condizioni operative | |
|---|---|
| Temperatura | da 0 °C a +35 °C |
| Umidità relativa | dal 15% al 90% (senza condensa) |

| Condizioni di conservazione | |
|---|---|
| Temperatura | da - 20°C a + 50°C |
| Umidità relativa | dal 15% al 90% (senza condensa) |

| Caratteristiche fisiche | |
|---|---|
| Dimensioni | 14 x 14 x 2,5 cm |
| Peso | 0,4 kg |
| Lunghezza d'onda massima | 468 nm +/- 8 nm |
| Larghezza di banda media | 20 nm |
| Irradiamento tipico (intensità del 100%) | 300 µW/cm² +/- 10% a 50 cm |

Gli schemi elettrici, l'elenco dei componenti e altre descrizioni tecniche sono disponibili su richiesta.
Evitate l'insorgere di interferenze elettromagnetiche o altri tipi di interferenza tra questo apparecchio e altri dispositivi.

## Inleiding

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Als u volledig wilt profiteren van de ondersteuning die Philips biedt, registreer uw product dan op www.philips.com/welcome.

### Beoogd gebruik

De goLITE BLU energy light is bedoeld om mensen meer energie te geven, om circadiaanse ritmes te verschuiven en om te zorgen voor stemmingsverbetering bij de winterblues. Het beoogde medische gebruik van de goLITE BLU energy light is om winterdepressie (seasonal affective disorder) te behandelen. Deze behandeling dient onder toezicht van een specialist plaats te vinden.

### Licht, gezondheid en circadiaanse ritmes

Het menselijk lichaam gebruikt lichtprikkelingen, bijvoorbeeld van de zon, om lichaamsfuncties in een bepaald ritme te laten verlopen. Een ritme is bepalend voor de stemming, de hoeveelheid slaap en energie, de eetlust en de spijsvertering. Deze dagelijkse cycli in het lichaam, ook wel circadiaanse ritmes genoemd, raken soms verstoord, waardoor ook de lichaamsklok ontregeld raakt.
In de moderne maatschappij worden natuurlijke prikkelingen echter aanzienlijk verstoord. Tegenwoordig worden de dagen niet meer bepaald door de opkomst en ondergang van de zon. Werkdagen worden steeds langer en veel mensen werken op 'ongewone' tijden. Bovendien heeft de komst van elektrische verlichting ervoor gezorgd dat sociale en persoonlijke activiteiten tot diep in de nacht worden voortgezet. Door deze ontwikkelingen is het lichaam minder goed in staat om de lichaamsklok op natuurlijke wijze te regelen.
Snelle verplaatsing naar een andere tijdzone is een andere manier waarop de balans tussen de interne klok en de externe tijd wordt verstoord, ook wel jetlag genoemd. Door blootstelling aan helder licht op de juiste tijden, kan iemand zich snel aanpassen aan de nieuwe tijdzone.
Licht regelt echter niet alleen de lichaamsklok. Het heeft ook een waarschuwend en stimulerend effect, en het verbetert onze prestaties. Therapie met helder licht wordt ook met succes gebruikt tegen een donkere stemming en met name bij seizoensgebonden stemmingswisselingen.

In landen met lange winters gaan veel mensen zich door gebrek aan licht lusteloos en down voelen. Deze symptomen worden ook wel aangeduid als de winterblues. Ze doemen doorgaans op in de herfst en kunnen enkele weken aanhouden. Blootstelling aan heldere lichtbronnen kunnen helpen om deze symptomen te verlichten en voor een meer zomers humeur en energieniveau te zorgen.
Uit onderzoek is gebleken dat een speciale fotoreceptor in onze ogen verantwoordelijk is voor de regulatie van onze energie en slaap-waakcycli. Deze receptor reageert op het blauwe licht van de zomerhemel. In de herfst en winter is er maar weinig van dit licht en binnenverlichting straalt niet voldoende licht met deze essentiële kleur uit. De goLITE BLU energy light helpt het normale patroon van de circadiaanse ritmes te herstellen door licht met de golflengte, kleur en intensiteit uit te stralen waarop ons lichaam het beste reageert. De goLITE BLU energy light verbetert op natuurlijke wijze uw stemming en energieniveau met een relatief lage lichtintensiteit in vergelijking met traditionele therapieapparaten met wit licht.

## Algemene beschrijving (fig. 1)

A LED-paneel
B Aansluiting voor apparaatstekkertje
C Interactief aanraakscherm
   1 Alarmknop op aanraakscherm
   2 Alarmgeluidindicatie
   3 Alarmlichtindicatie
   4 Timerindicatie
   5 Kloktijd
   6 Demomodusindicatie
   7 Batterij-indicatie
   8 Plusknop (+) op aanraakscherm
   9 Timerknop op aanraakscherm
   10 Afteltijd timer/wektijd
   11 Intensiteitsindicatie
   12 Minknop (-) op aanraakscherm
D Kleine stekker
E Adapter

F Standaard
G Resetknop
H Uitsparing voor opbergen van standaard
I Klepje van ingebouwde accu
J Aan/uitknop
Niet afgebeeld: etui

## Belangrijk

- Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
- De adapter is dubbel geïsoleerd volgens Klasse II (fig. 2).

**Gevaar**

- Houd de adapter droog.

**Waarschuwing**

- Gebruik de adapter nooit als deze is beschadigd. Vervang de adapter altijd door een adapter van het oorspronkelijke type om gevaar te voorkomen.
- De adapter bevat een transformator. Knip de adapter niet af om deze te vervangen door een andere stekker, aangezien dit een gevaarlijke situatie oplevert.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hun heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Houd toezicht op jonge kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat gaan spelen.
- Houd het apparaat uit de buurt van water. Plaats het niet in de buurt van of boven een bad, wasbak, gootsteen enz. Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof. De veiligheid van het apparaat kan hierdoor in het gedrang komen.

- Gebruik de goLITE BLU energy light in verticale stand met de standaard bevestigd. Gebruik het apparaat niet in horizontale stand; dit zou tot oververhitting kunnen leiden.
- Gebruik het apparaat niet in een ruimte die niet verlicht is door een andere lamp. Dit kan leiden tot vermoeide ogen. Gebruik het licht van dit apparaat als een toevoeging aan het normale licht (zonlicht, elektrisch licht) in uw huis.
- Kijk niet te lang recht in het licht; dit kan vervelend zijn voor uw ogen.
- Gebruik de goLITE BLU energy light niet op plaatsen waar het licht u of andere personen kan hinderen bij het uitvoeren van belangrijke handelingen zoals het besturen van een voertuig of het bedienen van zware apparatuur.
- Ga niet dichter bij het apparaat zitten dan op de aanbevolen afstand voor een hogere lichtintensiteit. Een hogere lichtintensiteit zorgt niet voor een beter resultaat en kan leiden tot hoofdpijn of vermoeide ogen.
- Gebruik het apparaat niet naast of boven op andere apparatuur en plaats geen apparatuur boven op het apparaat. Is dit echter onvermijdelijk, houd dan het apparaat in de gaten om er zeker van te zijn dat het normaal werkt.
- Wanneer de goLITE BLU energy light is aangesloten op netspanning, dient u het apparaat niet op een plaats te zetten waar het lastig is om de adapter uit het stopcontact te halen.
- Aanpassingen aan de goLITE BLU energy light zijn niet toegestaan.
- Het apparaat is niet geschikt om gebruikt te worden op plekken waar brandbare, verdovende mengsels met lucht, zuurstof of distikstofoxide aanwezig zijn.
- Raadpleeg altijd een arts voordat u de goLITE BLU energy light gebruikt als:

1 u een ernstige depressie hebt of hebt gehad;
2 u een bipolaire stoornis hebt;
3 u overgevoelig bent voor licht (bijv. als gevolg van diabetes of epilepsie);
4 u oogklachten hebt of een oogoperatie hebt ondergaan;

5 u geneesmiddelen gebruikt die zorgen voor een hogere lichtgevoeligheid (bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva, psychotropische medicijnen of malariatabletten).

**Let op**

- Laad het apparaat op en gebruik en bewaar het bij een temperatuur tussen 0°C en 35°C.
- Laad het apparaat alleen op met de bijgeleverde adapter (AC/DC-adapter KSAD0950120W1UV-1). Als u een adapter gebruikt die niet door Philips gespecificeerd en geleverd is, kan dit leiden tot een toename van elektromagnetische straling of een vermindering van de immuniteit van de goLITE BLU energy light.
- Het apparaat heeft een ingebouwde lithium-ionaccu. U dient deze niet te verbranden, uit elkaar te halen of bloot te stellen aan temperaturen hoger dan 60°C. De accu kan bij oververhitting ontploffen.
- Gebruik het apparaat niet buiten of in de buurt van hete oppervlakken of warmtebronnen (fig. 3).
- Gebruik het apparaat niet meer als het op welke manier dan ook is beschadigd. Raadpleeg hoofdstuk 'Garantie en service' als reparatie noodzakelijk is.
- Plaats geen zware voorwerpen op het apparaat, de adapter of het snoer.
- Verwijder de adapter niet uit het stopcontact door aan het snoer te trekken. Pak altijd de adapter vast.
- Gebruik het apparaat volgens de richtlijnen voor elektromagnetische compatibiliteit (EMC) in deze gebruiksaanwijzing.

**Veiligheid en naleving van richtlijnen**

- Dit Philips-apparaat voldoet aan alle richtlijnen met betrekking tot elektromagnetische velden (EMV). Mits het apparaat op de juiste wijze en volgens de instructies in deze gebruiksaanwijzing wordt gebruikt, is het veilig te gebruiken volgens het nu beschikbare wetenschappelijke bewijs.
- Dit apparaat voldoet aan de eisen van de Richtlijnen voor Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EG en 2007/47/EG.

### Algemeen

De adapter is voorzien van een automatische voltagekeuzeschakelaar en is geschikt voor een netspanning tussen 100 en 240 volt.

### Verklaring van symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

| Symbool | Beschrijving |
|---|---|
| | Raadpleeg de bijgeleverde gebruiksaanwijzing |
| | DC-netspanning |
| | Polariteit DC-aansluiting |
| SN | Serienummer |
| HF3330 | Modelnummer |
| CE 0344 | Europese conformiteitsverklaring |
| | In overeenstemming met de Europese wetgeving met betrekking tot afval van elektrische en elektronische apparatuur (WEEE: Waste Electrical and Electronic Equipment) en inperking van gevaarlijke stoffen (RoHS: Restriction on Hazardous Substances). |
| | Philips-logo |
| | Gefabriceerd voor: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten. Fax: +31 (0)512594316 |
| | Datumcode |

## Klaarmaken voor gebruik

### Wanneer gebruikt u de goLITE BLU energy light?

Het is belangrijk om te weten wanneer u de goLITE BLU energy light moet gebruiken. Dit kan het verschil betekenen tussen u binnen een paar dagen beter voelen in plaats van binnen een paar weken, of misschien zelfs helemaal niet reageren. Volg deze richtlijnen zodat u begrijpt welke invloed licht heeft op uw biologische klok en weet wanneer u de goLITE BLU energy light moet gebruiken voor de beste resultaten.

#### Duur en intensiteit

De meeste mensen merken een positief effect bij een gebruik van 15 tot 30 minuten per dag. Wanneer u de goLITE BLU energy light voor het eerst gebruikt, kunt u starten met een lichtintensiteit van 50% en de intensiteit verhogen als u na een week geen verschil merkt.

#### Slaap en energie

Het gebruik van de goLITE BLU energy light heeft meteen invloed op uw alertheid, op welk moment van de dag u het apparaat ook gebruikt. U kunt de goLITE BLU energy light de hele dag door gebruiken voor lichttherapie bij de winterblues. U kunt de lamp het beste 's morgens gebruiken. Gebruik de goLITE BLU energy light niet laat in de avond. Als u de lamp 2 uur voordat u naar bed gaat gebruikt, kan dat uw slaap negatief beïnvloeden.

- Als u 's morgens moeite hebt om zonder wekker wakker te worden of vaak uitslaapt, hebt u ochtendlicht nodig. Gebruik de goLITE BLU energy light binnen één of twee uur nadat u wakker bent geworden.
- Als u moeite hebt om 's avonds wakker te blijven en 's morgens vaak te vroeg wakker wordt, hebt u avondlicht nodig. Gebruik de goLITE BLU energy light voordat u begint weg te doezelen.
- Als u niet 's morgens of 's avonds problemen hebt, maar zich over het algemeen overdag vermoeid voelt, is het tijdstip waarop u de goLITE BLU energy light gebruikt niet zo belangrijk. U kunt de goLITE BLU energy light 's morgens of rond de middag gebruiken. Gebruik de lamp bijvoorbeeld vijftien tot dertig minuten wanneer u 's morgens wakker wordt en nogmaals vijftien tot dertig minuten rond de middag of 's avonds. Plaats de goLITE BLU energy light tijdens het gebruik 's

avonds verder van u af. Zo voorkomt u dat uw lichaam in de war raakt en het sterkere ochtendsignaal koppelt aan de avond. Gebruik de goLITE BLU energy light niet binnen twee uur voordat u naar bed gaat. Blauw licht kan de nachthormonen enige tijd onderdrukken, waardoor u moeite kunt hebben om in slaap te vallen.

**Winterdepressie**

Als u last hebt van ernstigere seizoensgebonden stemmingswisselingen of een depressie, dient u een arts te raadplegen en lichttherapie alleen onder toezicht te gebruiken. Uw therapeut schrijft wellicht een behandeling voor van 45 minuten per dag op niveau 1 of 2 gedurende meerdere weken. De blootstellingstijden kunnen als hierboven beschreven worden vastgesteld, maar moeten met uw therapeut worden afgestemd.

**Jetlag**

Als u snel meerdere tijdzones passeert, komt uw biologische klok niet overeen met de nieuwe externe tijd. Hierdoor krijgt u niet alleen te maken met slaapproblemen; ook uw stemming en energieniveau lijden eronder. Als u langer dan een paar dagen in de nieuwe tijdzone blijft, wilt u wellicht ook uw biologische klok aan de nieuwe tijdzone aanpassen. Hierdoor slaapt u beter en bent u alerter en energieker op de momenten dat dat nodig is. Omdat speciaal blauw licht effectief is bij het verschuiven van circadiaanse ritmes, kan de goLITE BLU energy light uw ritme snel aanpassen aan de nieuwe tijdzone. Een van de effectiefste manieren om een jetlag tegen te gaan, is uw biologische klok een of twee dagen voor uw vertrek op de nieuwe tijdzone af te stemmen.
**Reizen richting het oosten**: wanneer u naar het oosten reist, begint u de goLITE BLU energy light twee tot drie dagen voor uw vertrek in de ochtend te gebruiken. Het aantal tijdzones dat u passeert, komt overeen met het aantal uren dat uw biologische klok moet worden verschoven. Als u slechts een paar tijdzones passeert, is één dag voorbereiding voldoende. Voeg voor iedere 2 extra tijdzones een dag lichttherapie toe. Gebruik bijvoorbeeld het volgende schema voor een reis van de VS naar Europa: sta op de eerste dag een uur eerder op en gebruik de goLITE BLU energy light gedurende 30-45 minuten. De volgende dag(en) staat u een paar uur eerder op en herhaalt u dit proces. U moet uw bedtijd

overeenkomstig vervroegen. Eenmaal op uw bestemming moet u voor 10 uur 's ochtends plaatselijke tijd fel licht vermijden (draag een zonnebril) en gebruikt u de goLITE BLU energy light halverwege de ochtend om u volledig aan te passen aan de plaatselijke tijd. Voor de terugreis gebruikt u de goLITE BLU energy light een aantal dagen laat in de avond voordat u terugvliegt. Probeer op de laatste avond van uw verblijf zo lang mogelijk op te blijven en gebruik de goLITE BLU energy light zo laat mogelijk na middernacht. Vermijd op de dag van de terugreis tot na 14:00 uur iedere vorm van fel licht (zie 'Reizen richting het westen' hieronder).
**Reizen richtinghetwesten**: omdat de biologische klok van de meeste mensen zich eenvoudiger aanpast aan latere tijdzones, hoeft u de goLITE BLU energy light niet te gebruiken wanneer u maximaal 3 tijdzones passeert. U hoeft de goLITE BLU energy light waarschijnlijk slechts één dag te gebruiken wanneer u meer dan 4 tijdzones passeert. Voeg een extra voorbereidingsdag toe voor iedere 3 extra tijdzones. U hoeft de goLITE BLU energy light niet langer dan 3 dagen te gebruiken, zelfs voor verdere reizen richting het westen. Als u bijvoorbeeld van Londen naar Los Angeles vliegt, gebruikt u de goLITE BLU energy light 2 tot 3 dagen voor vertrek iedere dag laat in de avond gedurende 30-40 minuten (en indien u de mogelijkheid hebt een paar uur later nog een keer). Gebruik de goLITE BLU energy light de dagen hierna steeds 2 tot 3 uur later. Probeer eenmaal op uw bestemming wakker te blijven tot bedtijd en vermijd de eerste paar dagen fel licht in de avond (draag een zonnebril). Vermijd voor uw terugreis fel licht in de namiddag en avond en gebruik de goLITE BLU energy light gedurende een paar dagen in de ochtend (zie 'Reizen richting het oosten').
Ga naar www.philips.com/golite voor meer instructies voor het vermijden van een jetlag.

## Opladen

*Opmerking: U kunt het apparaat ook gebruiken tijdens het opladen.*
De goLITE BLU energy light wordt geleverd met een 9,5V AC/DC-adapter die geschikt is voor voltages van 100 tot 240 volt. De adapter wordt geleverd met verwisselbare stekkers die geschikt zijn voor de meeste stopcontacten. Het apparaat kan dus bijna overal ter wereld worden gebruikt.

1 Steek de adapter in het stopcontact.

2 Steek de apparaatstekker in de aansluitopening van het apparaat (fig. 4).

- Er wordt alleen een ruwe weergave van de oplaadindicatie getoond.
- Tijdens het opladen van de accu knipperen de vier balkjes van de oplaadindicatie beurtelings en worden deze gevuld naarmate het opladen vordert.
- Als de accu volledig is opgeladen, stopt de oplaadindicatie met knipperen.

*Opmerking: Laad de goLITE BLU energy light voor het eerste gebruik tenminste 8 uur op. Het opladen duurt normaal 3 tot 4 uur.*

*Opmerking: Een volledig opgeladen accu heeft voldoende energie voor 3 tot 5 behandelingen.*

**Installatie**

1 Verwijder de standaard uit de uitsparing (fig. 5).

2 Steek de afgekante zijde in de opening aan de achterzijde van het apparaat. De standaard wordt door magneten op zijn plaats gehouden (fig. 6).

3 Plaats de goLITE BLU energy light op een afstand van ongeveer 50 tot 75 cm van uw ogen en schuin voor u, zodat uw gezicht van de zijkant wordt belicht (fig. 7).

- U kunt tijdens het gebruik van de goLITE BLU energy light lezen, eten, de computer gebruiken, TV-kijken of oefeningen doen.
- Voor het beste resultaat plaatst u de goLITE BLU energy light ter hoogte van uw middenrif (maagstreek). Plaats het apparaat bijvoorbeeld op de tafel waaraan u zit.

*Opmerking: Kijk niet recht in het licht van het LED-paneel. Het is voldoende dat het licht uw ogen indirect vanaf de zijkant bereikt.*

- Gebruik de goLITE BLU energy light in een goedverlichte ruimte om vermoeide ogen te voorkomen.

### De kloktijd instellen

1 Druk kort op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen (fig. 8).
◗ Het aanraakscherm gaat aan.

2 Houd de alarmknop en de timerknop gelijktijdig 2 seconden ingedrukt (fig. 9).
◗ De kloktijd begint te knipperen op het scherm (fig. 10).

3 Stel de kloktijd in met de plus- en minknop. Als u de knop ingedrukt houdt, gaat de tijd snel vooruit of achteruit (fig. 11).

4 Als u wilt wisselen tussen de 12-uurs notatie (a.m./p.m.) en de 24-uurs notatie, houdt u de timerknop en de minknop gelijktijdig 2 seconden ingedrukt.

5 U kunt op de alarmknop of de timerknop drukken om de modus voor tijdinstelling te verlaten. Deze modus wordt echter ook afgesloten als u 10 seconden wacht.

### De timer instellen

U kunt de timerfunctie gebruiken om de behandelingsduur in te stellen.

1 Druk kort op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen (fig. 8).
◗ Het aanraakscherm gaat aan.

2 Druk op de timerknop (fig. 12).
◗ De timerindicatie en afteltijd voor de timer beginnen te knipperen (fig. 13).

3 Druk op de plus- of minknop om de behandelingsduur in te stellen. Als u de knop ingedrukt houdt, gaat de tijd snel vooruit of achteruit (fig. 11).

U kunt een tijd van 1 tot 60 minuten instellen.
◗ De ingestelde sessieduur wordt in het geheugen opgeslagen.
◗ De timerindicatie en de afteltijd voor de timer stoppen met knipperen.

*Opmerking: Wanneer u het apparaat inschakelt, begint de timer met het aftellen van de ingestelde duur. Het LED-paneel wordt automatisch uitgeschakeld zodra het aftellen is voltooid.*

### Demomodus

De demomodus kan worden gebruikt om de goLITE BLU energy light in winkels te demonstreren. Als het apparaat zich in de demomodus bevindt, kunnen klanten in de winkel:

- de lichtintensiteit aanpassen
- het apparaat in- en uitschakelen
- de wekker instellen
- de behandelingsduur instellen

Als het apparaat gedurende 3 minuten niet wordt bediend, worden de standaardinstellingen van de demomodus hersteld.
De demomodus activeren:

1 Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld.

*Opmerking: Houd de aan/uitknop 2 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.*

2 Steek de adapter in het stopcontact en steek de apparaatstekker in de aansluitopening van het apparaat.

3 Houd de aan/uitknop 10 seconden ingedrukt (fig. 8).

- Het apparaat wordt ingeschakeld en het woord 'DEMO' wordt op het scherm weergegeven.
- Het LED-paneel gaat aan met een lichtintensiteit van 25%.
- Op het scherm wordt een afteltijd van 15 minuten voor de timer weergegeven, maar de timer telt niet af. De timer begint pas met aftellen nadat de timertijd is gewijzigd.
- Op het scherm worden een wektijd van 12:00 en de normale kloktijd weergegeven, maar de wekmodus is niet ingeschakeld.

*Opmerking: Het apparaat blijft in de demomodus tot het wordt uitgeschakeld.*
Houd de aan/uitknop 10 seconden ingedrukt om de demomodus te deactiveren.

## Het apparaat gebruiken

1 Druk kort op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen (fig. 8).
◗ Het aanraakscherm gaat aan.

*Opmerking: Als u gedurende 5 minuten het aanraakscherm niet aanraakt en niet op een knop drukt als het scherm is ingeschakeld en het apparaat op de accu werkt, schakelt het apparaat automatisch uit om de accu te sparen.*

*Opmerking: Houd de aan/uitknop 2 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.*

2 Druk nogmaals kort op de aan/uitknop om het LED-paneel in te schakelen.
◗ De ingestelde tijd wordt door de timer afgeteld.

*Opmerking: De standaardbehandelduur is 15 minuten. U kunt de behandelduur aanpassen met de timer (zie 'De timer instellen' in hoofdstuk 'Klaarmaken voor gebruik').*
◗ Zodra het aftellen is voltooid, wordt het LED-paneel automatisch uitgeschakeld.

*Opmerking: Als u het LED-paneel wilt uitschakelen voordat het aftellen is voltooid, drukt u kort op de aan/uitknop.*

3 Druk op de plus- of minknop om de lichtintensiteit te wijzigen (fig. 11).
U kunt de intensiteit in stappen van 25% wijzigen.

### Een sessie onderbreken

1 Druk op de aan/uitknop of op de minknop om de intensiteit te verlagen naar 0%.
◗ Het resterende aantal minuten blijft op het scherm staan.

2 Druk op de aan/uitknop om de sessie voort te zetten of druk op een van de knoppen op het aanraakscherm om de sessie te beëindigen.

*Opmerking: Als u een sessie onderbreekt terwijl het apparaat op de accu werkt en u de sessie niet binnen 5 minuten voortzet, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.*

### De wekfunctie instellen

De wekfunctie heeft drie modi: alleen geluid, alleen licht of zowel geluid als licht.

1 Druk kort op de aan/uitknop om het apparaat in te schakelen (fig. 8).
◗ Het aanraakscherm gaat aan.

2 Druk op de alarmknop (fig. 14).
◗ De alarmindicatie begint te knipperen (fig. 15).

3 Druk op de plus- of minknop om te schakelen tussen de drie wekmodi: alleen geluid, alleen licht of zowel geluid als licht (fig. 11).

4 Druk tweemaal op de alarmknop of wacht 10 seconden om de gekozen modus op te slaan.

5 Druk tweemaal op de alarmknop om de wektijd in te stellen.
◗ De wektijd begint te knipperen.

6 Druk op de plus- of minknop om de gewenste tijd in te stellen. Als u de knop ingedrukt houdt, gaat de tijd snel vooruit of achteruit.

7 Druk op de alarmknop of wacht 10 seconden om de ingestelde wektijd op te slaan.

*Opmerking: De ingestelde wekmodus en -tijd blijven in het geheugen opgeslagen zolang de accu nog voldoende energie heeft.*

### Het wekgeluid uitschakelen

1 Druk op een van de knoppen op het aanraakscherm of op de aan/uitknop om het wekgeluid uit te schakelen wanneer de wekker afgaat.

### De wekfunctie uitschakelen

1 Als u de wekker wilt uitschakelen, houdt u de alarmknop ingedrukt tot de indicaties voor het wekgeluid en het weklicht, evenals de wektijd van het scherm verdwijnen.

## Schoonmaken

Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof en spoel het ook niet af onder de kraan.

Gebruik nooit schuursponzen, schurende schoonmaakmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals benzine of aceton om het apparaat schoon te maken.

1 Maak het apparaat schoon met een droge doek.

## Milieu

- Gooi het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever het in op een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen. Op die manier levert u een bijdrage aan een schonere leefomgeving (fig. 16).
- De ingebouwde accu en de niet-oplaadbare knoopcelbatterij bevatten stoffen die schadelijk zijn voor het milieu. Vergeet niet de accu en de knoopcelbatterij uit het apparaat te verwijderen voordat u het inlevert bij een officieel inzamelpunt. Breng de accu en de knoopcelbatterij naar een officieel inzamelpunt voor batterijen. Als u de accu en de knoopcelbatterij niet zelf kunt verwijderen, kunt u het apparaat ook naar een Philips-servicecentrum brengen. De medewerkers van dit centrum verwijderen de accu en de knoopcelbatterij voor u en zorgen ervoor dat deze op milieuvriendelijke wijze worden afgevoerd. (fig. 17)

### De accu en de knoopcelbatterij verwijderen

Verwijder de accu alleen wanneer u het apparaat afdankt. Zorg ervoor dat de accu helemaal leeg is wanneer u deze verwijdert.

1 Haal de stekker van het apparaat uit het stopcontact en verwijder het netsnoer.

2 Schakel het LED-paneel in en laat dit aan staan totdat het automatisch wordt uitgeschakeld.

3 Verwijder de 2 schroeven met een schroevendraaier (fig. 18).

4 Verwijder het klepje van de ingebouwde accu. (fig. 19)

5 Til de blauwe, rechthoekige accu uit het apparaat. De accu is via een rode en een zwarte draad verbonden met een aansluiting in het apparaat (fig. 20).

6 Pak de draden vast en trek de aansluiting uit het apparaat. (fig. 21)
◗ De accu is nu verwijderd.

7 Verwijder de knoopcelbatterij (fig. 22).

## Garantie en service

Als u service of informatie nodig hebt of als u een probleem hebt, bezoek dan de Philips-website (www.philips.nl), of neem contact op met het Philips Consumer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee'-vouwblad). Als er geen Consumer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips-dealer.

## Veelgestelde vragen

In dit hoofdstuk vindt u de meestgestelde vragen over het apparaat. Als u het antwoord op uw vraag niet kunt vinden, neem dan contact op met het Consumer Care Centre in uw land.

| Vraag | Antwoord |
|---|---|
| Moet ik mijn bril afdoen wanneer ik de goLITE BLU energy light gebruik? | Nee, u kunt uw bril ophouden wanneer u de goLITE BLU energy light gebruikt. Draag tijdens het gebruik van de goLITE BLU energy light geen zonnebril of een bril met getinte glazen; hierdoor neemt de effectiviteit af. |
| Heeft het apparaat bijwerkingen? | De goLITE BLU energy light is veilig als u deze volgens de instructies gebruikt. Tijdelijke hoofdpijn en misselijkheid zijn gemeld. U kunt deze bijwerkingen doorgaans oplossen door de afstand tot het apparaat te vergroten. |
| Kan ik door gebruik van de goLITE BLU energy light verbranden? | Nee, de goLITE BLU energy light geeft geen UV-licht af. |
| Ik heb gehoord dat licht gevaarlijk kan zijn. Kunnen mijn ogen door de goLITE BLU energy light beschadigd raken? | De goLITE BLU energy light geeft een hoeveelheid blauw licht af die veilig is volgens de huidige normen. Als u echter oogklachten hebt of als in uw familie oogklachten voorkomen, raadpleeg dan uw oogarts voordat u de goLITE BLU energy light gebruikt. Als u een tijdelijk probleem met uw ogen hebt, wacht dan tot dit is verdwenen voordat u de goLITE BLU energy light gebruikt. |

| Vraag | Antwoord |
|---|---|
| | De goLITE BLU energy light is veilig als u het apparaat volgens de instructies gebruikt. Het apparaat veroorzaakt geen risico voor het oog door ultraviolet licht, want het produceert een veilig, diffuus lichtveld. Het apparaat is getest op oogveiligheid. |
| | Net als bij iedere bron van fel licht, dient u niet te lang in het licht te kijken. De gunstige reactie komt tot stand door stimulering van de fotoreceptoren in de ogen. Aangezien deze fotoreceptoren zich aan de buitenranden van het oog bevinden, is het resultaat beter wanneer u de goLITE BLU energy light enigszins schuin ten opzichte van uw gezicht zet. |
| Moet ik de goLITE BLU energy light iedere dag gebruiken? | U kunt de goLITE BLU energy light dagelijks gebruiken, vooral tijdens de wintermaanden. Veel mensen vinden dat ze het licht in de zomer niet nodig hebben. Anderen gebruiken het apparaat het hele jaar door, omdat ze veel binnenzitten en niet de juiste soort lichtsignalen krijgen om hun circadiaanse ritme goed te reguleren. |
| Is het licht schadelijk voor kinderen of huisdieren? | Nee, u kunt het apparaat veilig gebruiken in de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen echter niet met het apparaat spelen. |
| Kan ik de goLITE BLU energy light meerdere keren per dag gebruiken? | Voor de meeste mensen is het voldoende om de goLITE BLU energy light een keer per dag te gebruiken. Vergeet niet dat u moeite kunt hebben om in slaap te vallen als u de goLITE BLU energy light te laat in de avond gebruikt. |

| Vraag | Antwoord |
|---|---|
| Hoe lang gaan de LED-lampen mee? | Als u het apparaat het hele jaar door 30 minuten per dag gebruikt, gaan de LED-lampen meer dan 50 jaar mee. |
| Wat moet ik doen als een van de LED-lampen voortijdig kapot gaat? | In het onwaarschijnlijke geval dat een of twee van de LED-lampen voortijdig kapot gaan, kunt u de goLITE BLU energy light gewoon blijven gebruiken, omdat de effectiviteit hierdoor niet wordt beïnvloed. Als er echter meer LED-lampen kapot gaan, laat dan de goLITE BLU energy light repareren om er zeker van te zijn dat de hoeveelheid licht toereikend is. Zie hoofdstuk 'Garantie en service'. |
| Wat betekent 'DEMO' op het scherm? | Als er 'DEMO' op het scherm staat, bevindt het apparaat zich in de demomodus. Deze modus wordt gebruikt om de goLITE BLU energy light in winkels te demonstreren. Als u deze modus wilt uitschakelen, houdt u de aan/uitknop 10 seconden ingedrukt wanneer de goLITE BLU energy light is uitgeschakeld. De goLITE BLU energy light wordt ingeschakeld en het woord 'DEMO' verdwijnt van het scherm. |
| Hoe gebruik ik de resetknop? | U vindt de resetknop in de uitsparing voor de standaard aan de achterzijde van het apparaat. Als de goLITE BLU energy light blokkeert of niet correct werkt, reset u het apparaat door het uiteinde van een paperclip in de opening van de resetknop te steken. De goLITE BLU energy light wordt gereset en het geheugen leeggemaakt. |

## Specificaties

| Model | HF3330 |
|---|---|
| **Elektrisch** | |
| Nominale wisselspanning apparaat (V AC) | 100-240 |
| Nominale gelijkspanning adapter (V DC) | 9,5 |
| Nominale frequentie (Hz) | 50/60 |
| Nominaal ingangsvermogen adapter (A) | 1,2 |
| Stroomverbruik apparaat (A) | 1,1 |
| Stroomverbruik adapter (A) | 0,4 |
| **IEC 60601-1-classificering** | |
| - Isolatieklasse | II |
| - Waterbestendigheid | IPX0 |
| - Bedieningsmethode | Continu |
| **Type accu** | |
| 2-cels lithium-ionaccu | 7,4V, 850 mAh |
| | Voldoet aan IEC 62133 en UL 2054 |

| Gebruiksomstandigheden | |
|---|---|
| Temperatuur | van 0°C tot +35°C |

| Gebruiksomstandigheden | |
|---|---|
| Relatieve vochtigheid | van 15% tot 90% (geen condens) |

| Opbergomstandigheden | |
|---|---|
| Temperatuur | van -20°C tot +50°C |
| Relatieve vochtigheid | van 15% tot 90% (geen condens) |

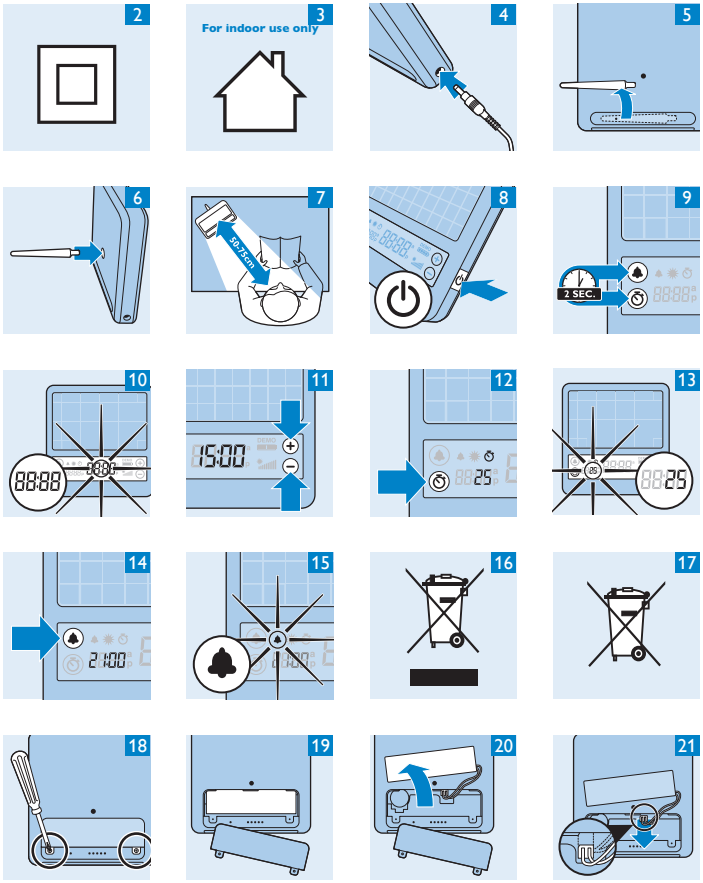
| Fysieke kenmerken | |
|---|---|
| Afmetingen | 14 x 14 x 2,5 cm |
| Gewicht | 0,4 kg |
| Piekgolflengte | 468 nm +/- 8 nm |
| Halve bandbreedte | 20 nm |
| Karakteristieke straling (100% intensiteit) | 300 µW/cm² +/- 10% op 50 cm |

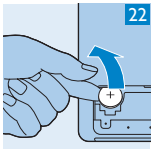
Schakeldiagrammen, lijsten met onderdelen en andere technische omschrijvingen zijn op aanvraag beschikbaar.
Als de gebruiker van dit apparaat, dient u maatregelen te treffen om elektromagnetische storingen of andere storingen tussen dit apparaat en andere apparaten te voorkomen.

4222.002.7505.3.indd 131 03-05-10 17:28

4222.002.7505.3.indd 132 03-05-10 17:28

4222.002.7505.3.indd 133 03-05-10 17:28


2
3
For indoor use only
4
5
6
7
8
9
2 SEC.
10
11
15:00
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21


22

Philips Consumer Lifestyle B.V.
Tussendiepen 4
9206 AD Drachten
The Netherlands
Fax: +31 (0)512594316

CE 0344

**www.philips.com**

100% recycled paper
100% papier recyclé

4222.002.7505.3

4222.002.7505.3.indd 136 03-05-10 17:36